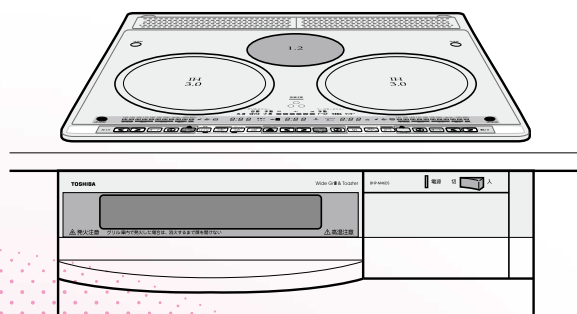
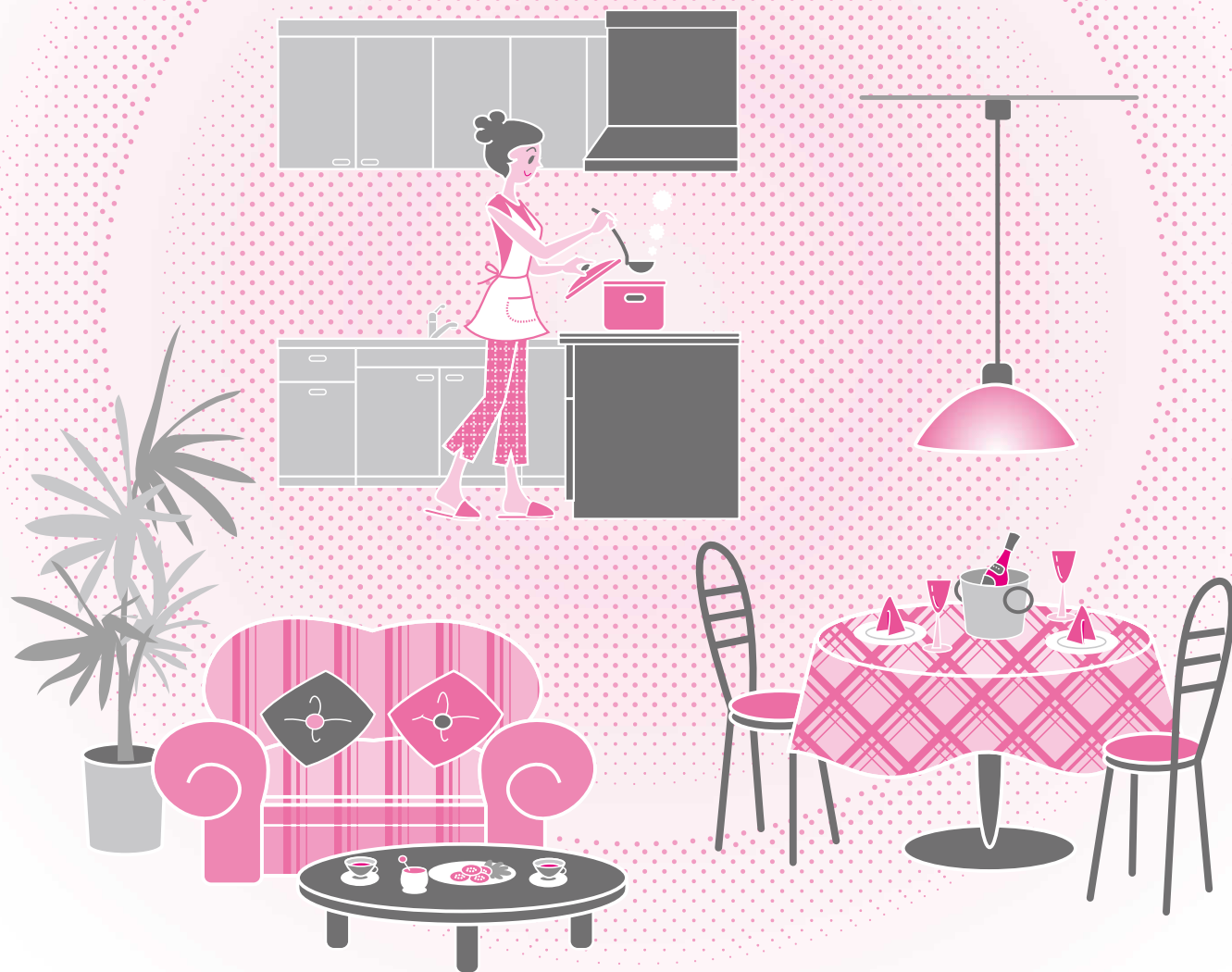
TOSHIBA

東芝 IH クッキングヒーター

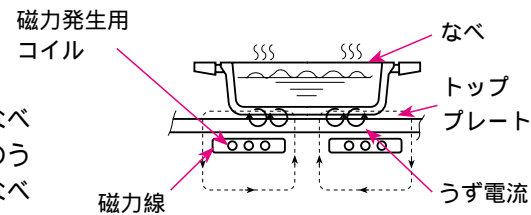
取扱説明書 家庭用

形　名

BHP-M46DRS
BHP-M46DR

トッププレート幅 60 ㎝タイプ設置例
ドロップインタイプ 200V 5800W(組込形)
レンジフード連動機能付き

- このたびは東芝 IH クッキングヒーターをお買いあげいただきましてまことにありがとうございました。
- お求めの IH クッキングヒーターを安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり、十分に理解してください。
- お読みになったあとは、お使いになるかたがいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書と設置工事説明書を販売店又は工事店から必ず受けとって保存してください。

特長　IH クッキングヒーターは火を使わない電磁誘導加熱方式

IH（電磁誘導加熱）とは？
・・・なべ自体を発熱させます

磁力発生用コイルにより発生した磁力線が鉄製なべを通るとき、なべ底にうず電流が生じます。このうず電流がなべの電気抵抗によって熱に変わり、なべそのものを発熱させます。

●レンジフード連動機能
ヒーターが加熱すると、レンジフードが自動的に運転し、加熱を終了すると約 3 分後に停止する機能です。

●火力が見えて安心！火加減ナビ（11 段階）
・火加減ナビ……………………火力の強さを光でお知らせします。

●高火力 IH ヒーター（左・右ヒーター）
素早く調理したい炒めものや、急いで湯を沸かしたいときに最適です。

●低火力連続加熱
煮込みや卵調理など微妙な火加減ができます。

●水なしで焼ける、お手入れ簡単グリル
・水なし自動魚焼き…水張りがいらなく、手間なしオートの魚焼き。
　受け皿がフッ素加工でお手入れが簡単です。
・調理時間が短い水ありコースも選べます。
・ビック庫内…………さんま 5 匹まで焼けるビックなグリルです。
・開閉がスムーズで静かなスムーズレール式を採用。
・トースター機能付き（手動）

● 4 つのオート調理機能の採用

左・右ヒーター	●炒めもの専用の温度調節機能…… 高温で一気に調理するのに最適です ●揚げもの専用の油温度調節機能…… 微妙な揚げ温度が自動調節できるので手軽に揚げもの調理ができます。
左ヒーター	●湯沸かし機能……………………… お湯の沸いたのを検知して、お知らせして保温します。
右ヒーター	●炊飯機能……………………………… ひたしからむらしまでの火加減を自動で調整し、ご飯を炊き上げることができます。

●便利なタイマー
すべての熱源にタイマーを採用（※中央ヒーターとグリルは同時には使えません）左右ヒーター、中央ヒーター：1 分～ 9 時間 50 分、 グリル：1 分～ 30 分

左ヒーター（IH ヒーター）
• 高火力で素早く調理
•オート調理機能付きで左右どちらのヒーターでも「炒め」「揚げもの」ができます。
•オート調理機能の「湯沸かし」ができます。
• 11 段階の火力調節（火加減ナビ）

フル上面操作
左右 IH、グリル、ラジエント
全ての操作を上面に集約

中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）
1250W の火力であたためや少量の調理に最適

水なしで焼ける お手入れ簡単グリル
• 調理時間が短い水ありコースも選べます。
• ビック庫内…さんま 5 匹まで焼けます。
• 開閉がスムーズなレール式扉
• トースター機能付き（手動）

右ヒーター（IH ヒーター）
• 高火力で素早く調理
•オート調理機能付きで左右どちらのヒーターでも「炒め」「揚げもの」ができます。
•オート調理機能の「炊飯」ができます。
• 11 段階の火力調節（火加減ナビ）

安全機能

●切り忘れ防止自動停止機能
切り忘れて操作をおこなわなかったときは、約 1 時間（グリルは約 40 分）でブザーが鳴り、自動的に通電が切れます。煮込み調理など 1 時間以上かかる調理をするときは、タイマーをお使いください。

●なべ無し自動停止機能
なべを置かなかったり、外したままにすると約 1 分後に自動的に通電が切れます。（左・右ヒーター）

●温度過昇防止・自動停止機能
空だきなどにより、なべが高温になり過ぎるのを防ぎます。また、空だき状態が続くと、自動的に停止します。（左右ヒーター）

●トッププレート高温注意ランプ
調理中は点灯。全ての調理が終わって電源スイッチを切った後も、トッププレートが熱くやけどのおそれがある間は点滅して注意をうながします。

●グリル庫、中央ヒーター高温注意機能
グリルまたは、中央ヒーターを使用中はトッププレートの高温注意ランプが点灯し、調理が終わった後も、熱くやけどのおそれのある間は点滅して注意をうながします。

●グリル受け皿水なし検知
グリル受け皿に水を入れずに加熱したり、途中で水がなくなると、自動的に通電を停止して C42 表示をしてお知らせします。
トースター機能時は水なし検知は働きません。

●グリル異常高温検知
グリル庫内の発火などによって、温度が異常に上がると自動的に通電を停止して C41 表示をしてお知らせします。

便利な安全機能
ツインロック機能

●チャイルドロック機能
使わないときに、ロックをしておくと、すべてのヒーターのキー操作をできなくします。

●中央ヒーターロック機能
中央ヒーターを使わないときに、ロックしておくと、中央ヒーターのキー操作をできなくします。

もくじ

安全上のご注意 必ずお守りください

商品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

 警告　「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷＊1を負うことが想定されること」を示します。

 注意　「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害＊2を負うことが想定されるか、または物的損害＊3の発生が想定されること」を示します。

＊1：　重傷とは失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：　傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：　物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペット等にかかわる拡大損害をさします。

図記号の説明

 禁止

⊘は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

 指示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

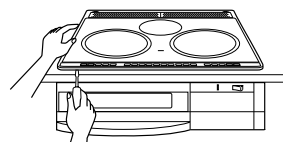
 注意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

⚠ 警告

 分解禁止

分解・改造・修理はしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は据付施工店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

 禁止

子供など取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

感電・けが・やけどの原因になります。

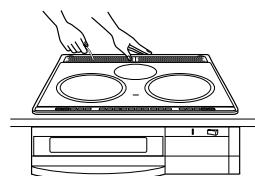
 禁止

トッププレートの上にのせて使う調理器具（なべ、やかん、フライパンなど）以外のもの（カセットコンロ、ボンベなど）はのせない

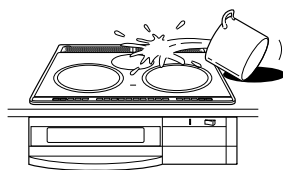
誤ってスイッチが入ったとき、加熱され、火災、爆発、やけどなどの原因になります。

 禁止

吸気口・排気口やすき間などの開口部に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない 吸気口・排気口に指を入れない

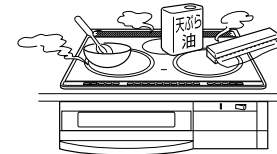
火災・感電・けがの原因になります。

 水かけ禁止

吸気口、排気口や操作部に水をかけない

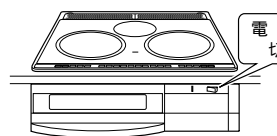
漏電やショートをおこし、火災・感電の原因になります。トッププレートやカウンター（調理台）に水がこぼれたときも、すぐにふきとってください。

⚠ 警告

 禁止

トッププレートの上や近くに燃えるものを置かない

火災・やけどの原因になります。

 スイッチを「切」にする

使用後は電源スイッチを「切」にする

火災の原因になることがあります。

 ブレーカーを「切」にする

長期間ご使用にならないときは専用回路のブレーカーを「切」にする

漏電火災や絶縁劣化による感電の原因になることがあります。ただし、調理終了後10分は製品の冷却のため、ブレーカーを「切」にしないでください。

 禁止

高温注意ランプが点灯、点滅中はトッププレート、その周辺の金属部にふれない

高温のためにやけどをします。

 中央に置く

揚げものをするときは、なべを中央に置く

なべを中央からずらして置くと、油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

 アース線接続

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは、電気工事店または販売店にご相談ください。

 禁止

トッププレートに衝撃を加えない

トッププレートにひびやかけが生じ、電気部品の露出による感電や、ガラスのかけによるけがの原因になります。万一、ひびがはいったりかけたりしたときは、ただちに使用をやめ、ブレーカーを「切」にして修理を依頼してください。

トッププレートの上に乗ったり、物を落としたりしない

 禁止

揚げもの調理中はそばをはなれない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。
炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときも、そばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節をしてください。
もし、油煙が多く出たらすぐに電源スイッチを「切」にしてください。

 必ず付属の天ぷらなべと揚げもの調理を使う

付属の天ぷらなべを使う 左・右ヒーターの揚げもの調理を使う

底に凹凸やそりのあるなべを使ったり、中央ヒーターを使いますと油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

 油の量は200g以上

油の量は200g以上で調理する

油の量が少ないと油の温度が上がりすぎ、火災の原因になります。
揚げもの調理で油の量を設定してください。

（つづく）

⚠注意

禁止

中央ヒーターのトッププレートの上で直接調理をしない

トッププレートにひびが入り電気部品が露出し、感電の原因になります。万一、ひびがはいったときは、ただちに使用をやめ、ブレーカーを「切」にして修理を依頼してください。

禁止

缶詰やアルミ箔など、なべ以外のものを加熱しない
なべの下に紙などを敷かない

破裂してけがをしたり、赤熱してやけどをする原因になります。また、なべの熱で紙がこげたりします。

禁止

排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない

本体内部が過熱して火災の原因になったり、やけどの原因になります。

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉、スライドレール、受け皿、焼網、付属の天ぷらなべの本体や取っ手に触れない

高温のためにやけどをします。

禁止

調理以外の目的で使用しない

火災の原因になることがあります。

禁止

他の器具（ガスコンロなど）で、あらかじめ加熱した油を使用しない

温度制御装置がはたらかず、異常加熱し火災の原因になることがあります。

禁止

本体前方に物を置かない

火災の原因になります。

医師と相談

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたり、医師とよくご相談ください。

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

禁止

なべの空だきや過熱をしない

なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因になります。
なべ、トッププレートの破損の原因にもなることがあります。

禁止

使用中は製品から離れない

調理物が発火して火災の原因になることがあります。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する（水なし調理機能は除く）
トースター機能で魚等、油脂成分を含んだ食材を調理しない
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

調理物が発火して火災の原因になります。
調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。
ガラスが割れます。

揚げもの調理中は飛び散る油に注意する

油が飛び散ってやけどの原因になります。
油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできます。
「油の飛び散りを少なくするために」をごらんください。
また、他の調理中の沸とうやふきこぼれによる水滴が油に入ると、油が飛び散り危険です。火力の調節をしてお使いください。

⚠注意

禁止

火気を近づけない

感電、漏電の原因になります。

禁止

なべを不安定な状態にしない

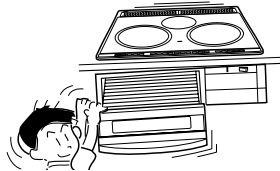
トッププレートのふちに乗り上げていると本体の損傷や落下などにより、けが、やけどの原因になります。

かきまぜて

水やみそ汁、カレーなどを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行う

強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレールーなどが突然吹き上がったり、なべがとび上がることがあり、やけどの原因になります。

グリル扉やスライドレールに上から強い力を加えない

グリル扉やスライドレールが変形したり、けがや破損の原因になります。

禁止

グリル受け皿に水以外のもの（例：アルミホイル、クッキングペーパー・グリル石）などを入れて使用しない

油が過熱して、発煙・発火の恐れがあります。
また、自動調理の出来具合が悪くなる原因になります。

冷えてから

お手入れは本体や各部分が冷えてから行う

やけどの原因になります。

お手入れをする

使用後は必ずお手入れをする

調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙、発火の原因になります。

グリル加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は、別の部屋に移す
換気扇をまわして換気をする

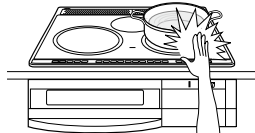
お手入れをする

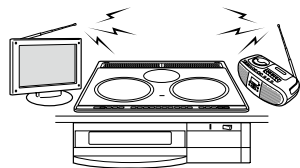
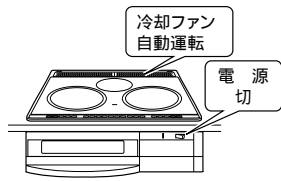
グリル庫内やスライドレールや受け皿は、魚などの油がたまらないように使用後はすぐにお手入れしてください

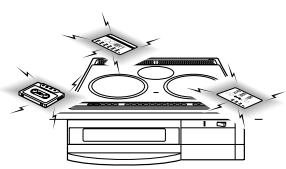
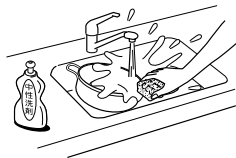
火災や故障の原因になります。
続けて使用するときも、受け皿の油をすてて、汚れもきれいに落としてから使用してください。

禁止

なべや取っ手などの高温部に触れない

やけどの原因になります。

お願い

ラジオやテレビを近づけないでください
ラジオやテレビを近くに置きますと、ラジオやテレビに受信障害を及ぼすことがあります。
影響しないところまで離してお使いください。
また、補聴器にノイズが入る場合があります。

通電をやめた後も、本体からファンの回る音がしますが異常ではありません
使用中、使用後に本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。
本体内部が一定温度まで下がると自動的に止まります。

上面操作キーに水などをこぼしたり、熱いなべ底が触れないようにしてください
誤動作したり変形することがあります

キャッシュカード、自動改札定期券、カセットテープなどは近づけないでください
磁力線の影響で記録が消えるおそれがあります。

付属の天ぷらなべは、初めてお使いになるときは、洗ってください
中性洗剤をスポンジにつけて洗ってください。
洗った後は、水気を拭きとってください。
スポンジのハード面での清掃や水を使う煮炊きはおやめください。さびの原因になります。

IH クッキングヒーター横の小物入れや下方のキャビネットに調味料・食品などを入れない
製品排熱により、調味料・食品などが変質します。

左・右ヒーターやグリル、中央ヒーターが使えない場合や火力を上げられないことがありますが異常ではありません
（先に使用した機能（ヒーター）が優先されます。）

複数のヒーターを同時に使用した場合、消費電力が5800Wを越えないように、ヒーターの火力を制限しているためです。
その場合、使用できる火力については、火力表示ランプで確認してください。右表に各ヒーターの火力の代表的な組合せ例を示します。
なお、ヒーターをハイパワーでお使いになりたいときや、他の機能（グリルなど）をお使いになりたいときは、他のヒーターの火力を下げるか、使わないでください。

形名	左ヒーター	中央ヒーター又はグリル	右ヒーター
BHP-M46DRS BHP-M46DR	3000W	使っていない	2000W
	2000W	2450W（グリル）	1000W
	3000W	1250W（中央）	1500W

全ての通電が終了した後に約5分後に電源スイッチが「入」の場合でも、電源ランプが点滅して操作を受け付けなくなります
トッププレート表示部に「OFF」表示がでます。

➡ 一度電源スイッチを「切」にし再度「入」にして電源ランプが点灯した状態としてください

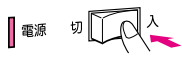
チャイルドロック／中央ヒーターロックの使いかた

チャイルドロック（お子様がいらっしゃるご家庭に）
チャイルドロックは、お子様などの誤操作を防止する機能です。

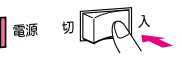
チャイルドロックを設定するとすべてのヒーターおよびグリルの通電ができなくなります。
電源スイッチを切っても、チャイルドロックはそのまま記憶されます。

※ヒーター通電中は、「チャイルドロック」キーを受け付けません。
ヒーターの通電を切ってから設定または解除してください。

チャイルドロックを設定するとき

1 電源スイッチを「入」にする
▶電源ランプが点灯します。
●ヒーターの通電中は「チャイルドロック」キーを受け付けません。ヒーターの通電を切ってから行ってください。

2 チャイルドロック キーを3秒以上押し続ける。
▶ブザーが鳴り、チャイルドロックが点灯します。

チャイルドロックを解除するとき

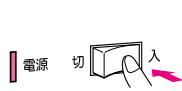
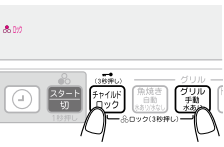
1 電源スイッチを「入」にする
▶電源ランプが点灯します。

2 チャイルドロック キーを3秒以上押し続ける。
▶ブザーが鳴り、チャイルドロックが消灯します。

中央ヒーターロック
中央ヒーターロックは、中央ヒーターをご使用にならない場合に誤って通電をしてしまうのを防止する機能です。

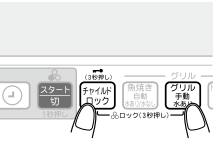
中央ヒーターロックを設定すると、中央ヒーターの通電ができなくなります。
電源スイッチを切っても、中央ヒーターロックはそのまま記憶されます。

※ヒーター通電中は中央ヒーターロックの設定ができません。
ヒーターの通電を切ってから設定または、解除してください。

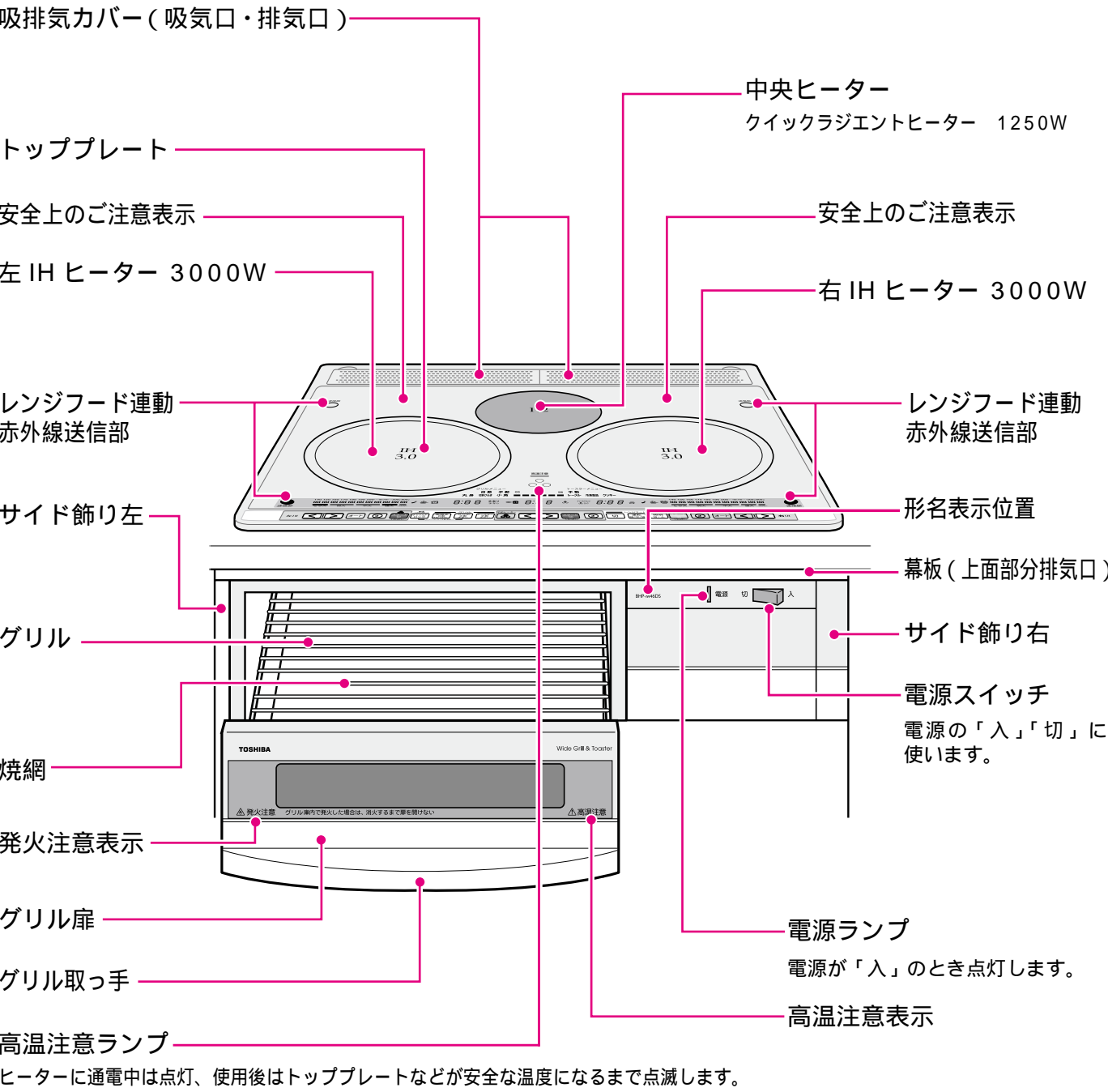
中央ヒーターロックを設定するとき

1 電源スイッチを「入」にする
▶電源ランプが点灯します。
●ヒーターの通電中は「中央ヒーターロック」の操作を受け付けません。
ヒーターの通電を切ってから行なってください。

2 チャイルドロック と グリル手動水あり キーを同時に3秒以上押し続ける。
▶ブザーが鳴り、ロックが点灯します。

中央ヒーターロックを解除するとき

1 電源スイッチを「入」にする
▶電源ランプが点灯します。

2 チャイルドロック と グリル手動水あり キーを同時に3秒以上押し続ける。
▶ブザーが鳴り、ロックが消灯します。

各部のなまえとはたらき

本体

（図はトッププレート幅 60 cmタイプ）

付属品

天ぷら専用なべ（1 個）

※揚げもの以外に使用しないでください。

■ 操作部（IH ヒーター）

高温注意ランプ

左ヒーター火力表示ランプ（11段階）
揚げもの調理時は、油温度設定表示、および油量表示

右ヒーター火力表示ランプ（11段階）
揚げもの調理時は、油温度設定表示、および油量表示

200g、800g表示ランプ

タイマー表示ランプ

タイマー　合表示ランプ

200g、800g表示ランプ

左ヒーターオート調理表示ランプ
- 揚げもの表示ランプ
- 炒めもの表示ランプ
- 湯沸かしランプ

右ヒーターオート調理表示ランプ
- 揚げもの表示ランプ
- 炒めもの表示ランプ
- 炊飯表示ランプ

左ヒータータイマーキー
左ヒーター火力調節キー
- ●IHのときは、火力を調節します。
- ●揚げ物調理のときは、温度を調節します。
- ● キーと合わせて、タイマーに使用します。

左右ヒーター電源キー
左右の電源の入り切りに使います。
（※1秒以上長押し）

右ヒータータイマーキー
右ヒーター火力調節キー
- ●IHのときは、火力を調節します。
- ●揚げ物調理のときは、温度を調節します。
- ● キーと合わせて、タイマーに使用します。

左ヒーターオート調理選択キー
キーを押すごとに切り換わります。
揚げもの（200g→800g）→炒めもの→湯沸かし（Lo→Hi）→解除

左右ヒーターのタイマーキー
タイマーセットをするときに使います。
1分～9時間50分までセットできます。
 キーを続けて2回押すと取消しができます。

右ヒーターオート調理選択キー
キーを押すごとに切り換わります。
揚げもの（200g → 800g）→炒めもの→炊飯（3合→2合→1合）→解除

■ 操作部（グリル、中央ヒーター）

魚焼き自動メニュー表示

自動/手動表示

水あり/なし表示

中央ヒーター・グリルの火力表示
および自動調理のときの焼き加減調節表示

高温注意ランプ

トースター手動メニュー表示

チャイルドロック
中央ヒーターロック表示

中央ヒーター表示

中央ヒーター、グリルの
タイマー表示

グリル表示

チャイルドロックキー
設定すると他の動作をできなくします。

中央ヒーターロックキー
2個のキーを同時に押す。設定すると中央ヒーターの操作をできなくします。

魚焼き自動調理選択キー
キーを押すごとに切り換わります。

「水なし」「丸身」
↓
「水なし」「切身/ひらき」
↓
「水なし」「小魚」
↓
「水あり」「丸身」
↓
「水あり」「切身/ひらき」
↓
「水あり」「小魚」
↓
解除

アップダウンキー
タイマーセットおよび火力、仕上がり調節するときに使います。

中央ヒーターキー

トースター手動キー
キーを押すごとに切り換わります。

「トースト」
↓
「冷凍食品」
↓
「クッキー」
↓
解除

グリル手動キー

**中央ヒーター
グリル　スタート/切キー**
電源の入、切に使います。

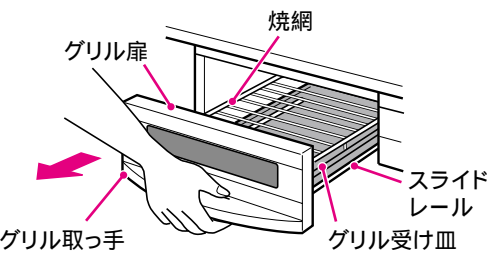
タイマーキー
タイマーのセットに使います。
＜ I ＞ と合わせて使います。
キーをつづけて2回押すと取消ができます。

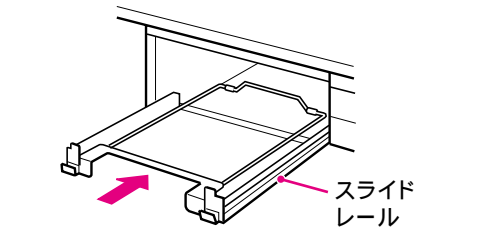
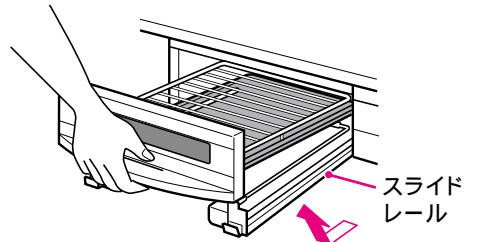
レンジフード切キー
レンジフードの運転の停止に使います。

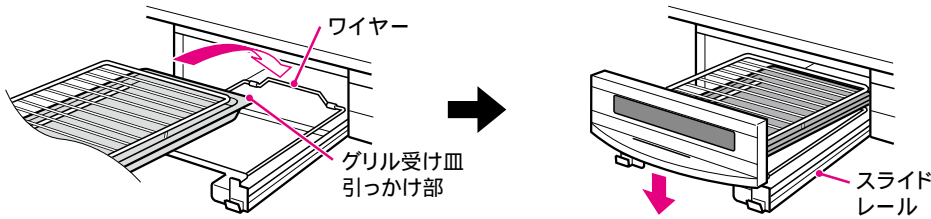
レンジフード運転キー
電源スイッチを「入」にして、レンジフードの単独運転をするときまたは、風量切換時に使います。

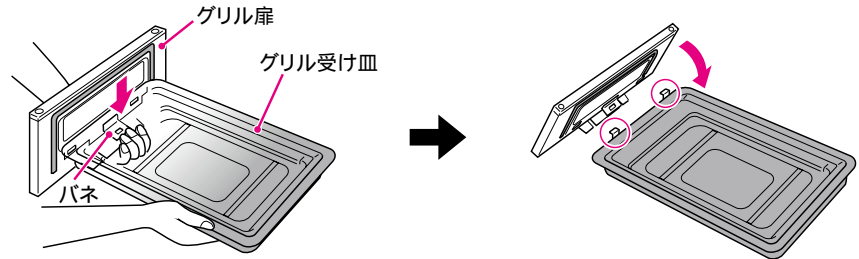
レンジフード照明キー
レンジフードの照明の「入」「切」に使います。

■グリル扉の取り出しかた

1 グリル扉を止まるまで引き出す

2 グリル取っ手を持ち、上に持ち上げて、グリル受け皿ごと手前に取り出す

●グリル受け皿をはずした後は必ず中に閉じておいてください。やけどやけがの原因となります。

●扉を取り付けるときは

グリル受け皿の奥の引っかけ部をワイヤーの上にのせてから、手前を下げるようにセットする

●グリル受け皿とグリル扉のはずしかた

グリル受け皿側の下側に手を回し、グリル扉のバネを押さえ、グリル扉を受け皿側に倒すようにすると、受け皿の左右のツメがはずれます。

※詳しくはお手入れのしかた（P38）をご覧ください。

使えるなべについて

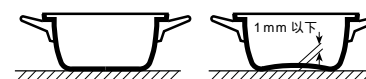
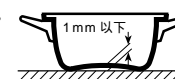
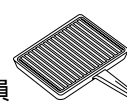
なべの材質や底の形状により、使えるなべと使えないなべがあります。なべをお求めになるとき、ご使用になる前にお確かめください。

左・右ヒーター（IH ヒーター）と中央ヒーターで使えるなべについて

購入時のポイント

■ IH ヒーター … 使えるなべでも、火力が弱くなったり、使えないなべがあります。
財団法人製品安全協会の［SG IH］［SG CH-IH］マークのあるなべをお勧めします。
■中央ヒーター … IH ヒーターで使えないアルミや銅のなべが使えます。火力は弱くなります。

なべの材質		左右ヒーター（IH ヒーター）	中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）
鉄・鉄鋳物・・・・・		○ 使えます	○ 使えます
鉄ホーロー・・・・・		○ 使えます ■ホーローなべは空焼をしたり、焦げ付かせないようにしてください。 底面のホーローが溶けて、焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。	○ 使えます ■耐熱ホーロー以外のなべは使えません。 （耐熱ホーローと表示のあるものを使用してください）
		× 使えません ■鉄ホーロー製の魚焼器は使えません。	
ステンレス・・・・・	一層なべ（18-0） 〈磁石の付くなべ〉	○ 使えます	○ 使えます
	一層なべ（18-8 18-10）	○ なべ底厚さが 0.8mm 以下	
		△ なべ底厚さが 0.8mm を超えるもの。火力が弱くなったり使えないものがあります。	
	多層なべ （クラッドなべなど）	△ 火力が弱くなったり使えないものがあります。なべによっては、製品内部温度が上り、「C15」「C25」表示して、途中で使えなくなる場合があります。 ■ 3 層で間に鉄を挟んでいるものや底が 18-0 ステンレスのものは使えます。	
アルミ・・・・・	銅・・・・・	× 使えません	○ 使えます ■打ち出しで作られた薄手のなべは、変形したり火力が弱くなったりします。
耐熱ガラス・・・	陶磁器（土なべなど）・	× 使えません	× ●耐熱ガラスのなべは割れることがあります。 ●土なべの使用はトッププレートが傷ついたり、割れたりすることがあります。

●揚げ物には、「付属の天ぷらなべ」をお使いください。
●左右の IH ヒーターは、なべの種類によっては、調理中「ブーン」とか「ジー」という音が発生する場合があります。
これは磁力線によりなべが振動するためで異常ではありません。
●左右の IH ヒーターを同時に使用した場合、なべの種類によっては、調理中に共鳴音「キーン」とか「キューン」という音がしますが、これも磁力線によりなべが振動するためで異常ではありません。
●左右の IH ヒーターをお使いになるとき････
・多層なべでステンレスに見えても、アルミなどを間にはさんだものは、加熱しないことがあります。
・フライパンなどは底の厚いものの方がなべ底が変形しにくくまた、温度むらが少なく焦げにくくなります。
・鉄製フライパンやなべ底厚さの薄いフライパンを予熱すると赤熱することがあります。推奨するフライパンをご使用ください。

なべの形状

左右ヒーター（IH ヒーター）

底の形状	○	●平らでトッププレートに密着するもの
	×	●中華なべなどの底の丸いもの ●底に脚部やソリ、へこみがあるもの。（脚／ソリやへこみ）
底の直径	○	●12 ～ 26cm のもの（トッププレートに接する面） ※約 12 ～ 14cm のものは火力が弱くなったり使えないものがあります。
	×	●12cm 未満のもの ●26cm 以上のもの ※26cm 以上のものは、トッププレートからはみ出したり、うまく調理できないことがあります。

なべ底の厚さが 0.6mm 以下のもの
●なべ底がそることがあります。

中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）

底の形状	○	●底が平らで、厚手のなべが適しています。 ※中央の凹が 1mm 以下のものが適しています。
	×	●凹凸のものは使えません。 ※ヒーターの損傷や寿命を縮める原因になります。 ●ガス用魚焼器・網 ※トッププレートの損傷の原因になります。
底の直径	○	●14 ～ 17cm のものが適しています
	△	●17cm をこえるもの、14cm 未満のもの

左・右ヒーター（IH ヒーター）で使えるなべの見わけかた

左右どちらの IH ヒーターを使っても見分けられます。

1 なべに水を入れ、右ヒーターの中央に置く

2 電源スイッチを「入」にする

▶電源ランプが点灯します。

3 右側の［スタート 切］を 1 秒以上押す

▶右ヒーター火力表示ランプが点滅します。

○ 使えるなべのとき

▶トッププレートの右ヒーター火力表示ランプが点灯し、ヒーターに通電します。

使えるなべと見わけても、材質や形状によっては火力が弱くなる場合があります。

× 使えないなべのとき

▶トッププレートの右ヒーター火力表示ランプが点滅。使用なべ検知機能が働き、なべは加熱されません。

▶約 1 分後にランプが消灯しブザーが鳴り自動的に通電が止まります。

4 を押す

▶ヒーターの通電が止まります。

電源スイッチを「切」にする

お願い ●確認したら、すぐに通電を切ってください。
そのまま放置すると、使えるなべの場合はなべが熱くなります。

レンジフード連動機能の使いかた

自動運転のしかた

ヒーターが加熱するとレンジフードが自動的に運転し、加熱を終了すると 3 分後に停止します。

●レンジフードの電源が入っていることを確認してください。

1 電源スイッチを「入」にする

▶ 電源ランプが点灯します。

2 右側の［スタート 切］を 1 秒以上押す

▶ レンジフードが自動的に「中」の風量にて運転します。
なお､すでに他のヒーターを使用して風量を IH 本体から設定している場合は､すでに設定している風量を維持します。

● 風量を切り換える場合はレンジフード運転キーを押す。
押すごとに「中」→「強」→「弱」→「中」と順次に切り換わります。

停止するとき

3 ［スタート 切］を押す

▶ レンジフードが約 3 分後停止します。なお、他のヒーターを使用中は停止しません。

お知らせ　レンジフードをすぐ停止させたい場合はレンジフード切キーを押してください。

4 電源スイッチを「切」にする

手動運転のしかた（電源スイッチを「入」にします）

1 レンジフード ［運転 弱/中/強］ キーを押す

▶「弱」の風量で運転します。

● 押すごとに「弱」→「中」→「強」→「弱」と順次に切り換わります。

● 初め手動運転を行い、その後ヒーターを加熱した場合、風量「中」に自動的に切り換わります。

停止するとき

2 レンジフード ［切］ キーを押す

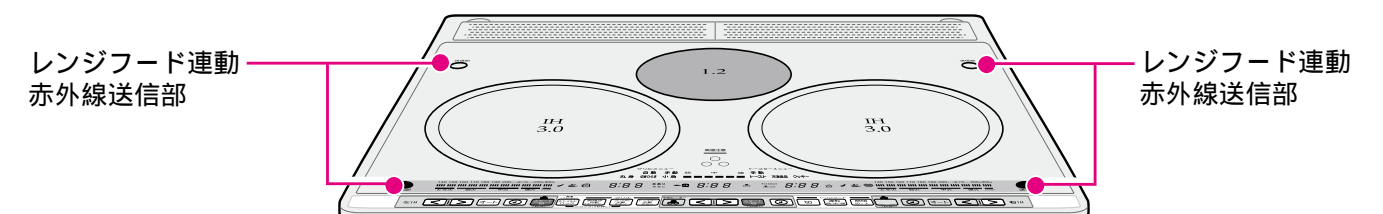
▶ レンジフードが停止します。

照明の点灯・消灯のしかた（電源スイッチを「入」にします）

運転するとき

レンジフード ［照明 切/入］ キーを押す

● 押すごとに「点灯」「消灯」と切り換わります。

お知らせ
- ●レンジフード連動は、トッププレートから赤外線信号を送信し、レンジフードを作動させます。
  トッププレートの赤外線送信部になべを置いたり、送信部が汚れていたりすると作動しない場合があります。
- ●指定外のレンジフードでは連動しません。お問い合わせはお買い上げの販売店にご連絡ください。
- ●レンジフードの使いかたはレンジフードの取扱説明書をお読みください。

使いかた

左・右ヒーターの使いかた

（左ヒーターを使う場合で説明しますが右ヒーターも同じです）

※左・右ヒーターで使えるなべについて　（14 ページ）

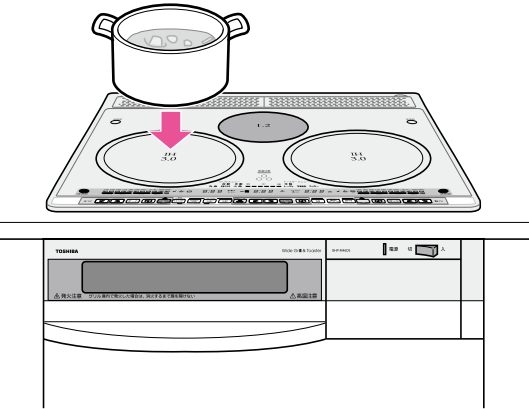
IH ヒーターで調理するときのポイント

①立ち上がりが早い……………… 焼きもの、炒めものの予熱は、「中火」以下で行なってください。
強火で予熱すると空だき状態となり、こげついたり、なべが変形したり、油が発煙、発火したりすることがあります。

②熱効率がよい…………………… なべ自体が発熱するので、エネルギーを効率よく伝えます。
調理に合わせて、火力を調節してください。

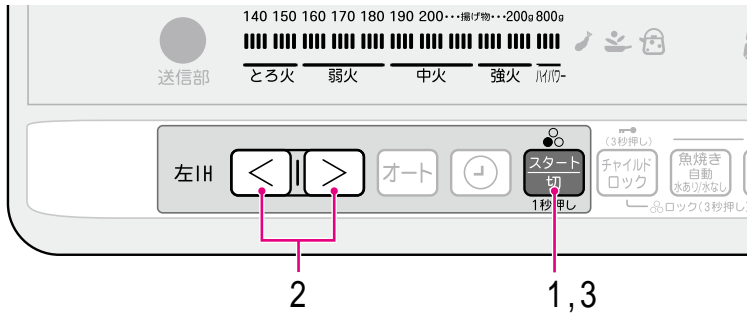
③なべの材質で火力が違います… なべの材質によって消費電力が違ってくるためです。
「鉄」→「有磁性ステンレス（18-0）」→「非磁性ステンレス（18-8、18-10）」の順で火力が弱くなります。（14 ページ）

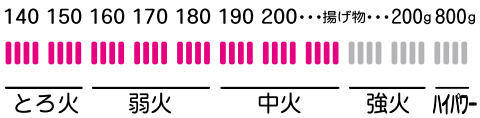
準備

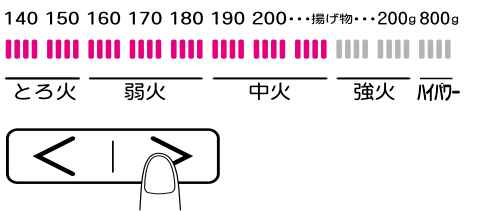
1　なべに材料を入れ、左ヒーターの中央に置く
2　電源スイッチを「入」にする。
　電源ランプはスイッチを入れてから約 1 秒で点灯します。

火力調節と火力表示ランプについて

左・右ヒーターの火力表示と火力は次のようになっています。

火力（W）	火力表示ランプ										
	とろ火		弱　火			中火			強　火		ハイパワー
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
120	■										
200	■	■									
300	■	■	■								
400	■	■	■	■							
500	■	■	■	■	■						
600	■	■	■	■	■	■					
800	■	■	■	■	■	■	■				
1000	■	■	■	■	■	■	■	■			
1500	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
2000	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
3000	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

お知らせ
- トッププレートの温度が高いときは、電源を切っても高温の注意ランプが点滅します。また、ファンの回る音がしますが異常ではありません。
- 火力をハイパワーで約 10 分間連続で使用した場合、火力は自動的に 2000W に低下します。続けて高火力でご使用になる場合は、ヒーター火力調節キーで再度調節してください。最大 30 分まで、ハイパワーでご使用になれます。
- 空だきや、油の予熱など調理物が少ない場合は、安全のため温度過昇防止機能・自動停止機能が働き運転を停止することがあります。

1　左側の スタート/切 を 1 秒以上押す

▶ 左 IH ランプが点灯しヒーターに通電されます。
▶ トッププレート手前左側のヒーター火力表示ランプ（8 個）および高温注意ランプの 表示が点灯します。
● 火力は自動的に中火（1000W）に設定されています。

2　火力調節 ＜ | ＞ を押して、火力を調節する

▶ 火力に応じて火力表示ランプが点灯します。
＞ を押すと火力が強まります。
＜ を押すと火力が弱まります。

お願い
- 焼きもの、炒めものなどで少量の油を使って予熱する場合、油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。火力を弱めに調節して加熱しすぎないよう注意してお使いください。油煙が多く出たときは加熱のしすぎです。すぐに通電をやめてください。
- 水やみそ汁、カレーなど沈殿物やとろみのある調理物の温め直しの場合は、弱火でかき混ぜながら温めてください。火力が強すぎると沈殿物が突然噴き上がったり、飛び散ったりすることがあります。

タイマーを使う場合

1. （タイマー）キーを押す

2. タイマー表示部が点滅している間（約 5 秒以内）に ＜ | ＞ を押し時間を設定する

0:30

＜30 分に設定した例＞

残り時間は 1 分刻みで減ります。

タイマーが終了するとブザーが鳴り、自動的に通電が止まる。

設定できる時間
- 「弱火」以下 9 時間 50 分 /「中火」以上 1 時間

30 分まで 1 分間隔(30 分以降は 5 分間隔)
1 時間以上の設定は 10 分間隔

（タイマー）キーを 2 回つづけて押すとタイマーを取り消します。

3　調理が終わったら スタート/切 を押す

電源スイッチを「切」にする

お願い
- ヒーターの火力が強い場合、なべや、やかんの形状などによってはふきこぼれをしたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあります。湯が沸騰したら適当な火力に落としてお使いください。

4つのオート調理機能の使いかた

（左・右のヒーターでつぎの機能を使うことができます。）

左ヒーターオート調理キー　　右ヒーターオート調理キー

左右各々１つづつ使えます。

…揚げもの温度調節機能	油の温度をコントロールして、揚げものを、火力調節の手間がなく調理することができます。	左・右ヒーター
…高温炒めもの機能	高温で炒めものをおいしく調理することができます。	左・右ヒーター
…自動炊飯機能	１合～３合のご飯を自動で炊き上げます。	右ヒーターのみ
…自動湯沸かし機能	１ℓ～２ℓの水を自動で沸騰を検知してお知らせしその後自動で保温（5分間）します。	右ヒーターのみ

お知らせ

- オート調理機能は、左右各々のヒーターで１つづつ使用できます。最初にお使いになった機能が優先されます。
- グリル使用時は、オート調理機能が左右同時に使えない場合があります。
- オート調理開始後は、他のオート調理の設定、変更はできません。キーを押しても受け付けません。
- オート調理での火力変更は、各々の機能について、つぎのようになっています。

　…火力調節はできません。（2000Wが自動的に設定されています）

　…火力調節ができます。

　…火力調節はできません。

　…火力調節はできません。（2000Wが自動的に設定されています。※お使いになるなべや、やかんによって火力は変わります。）

- 消費電力を5.8KWと4.8KWに切り換えることができます。（切り換え方法は設置工事説明書をご覧ください）4.8KW設定時はオート調理機能は左右のどちらか１箇所だけが使えます。左右同時使用はできません。

炒めもの調理のしかた（左・右ヒーターのどちらでも使えます）

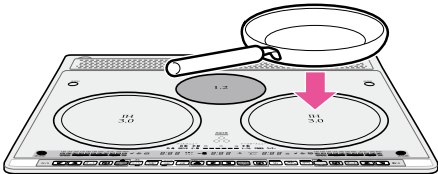
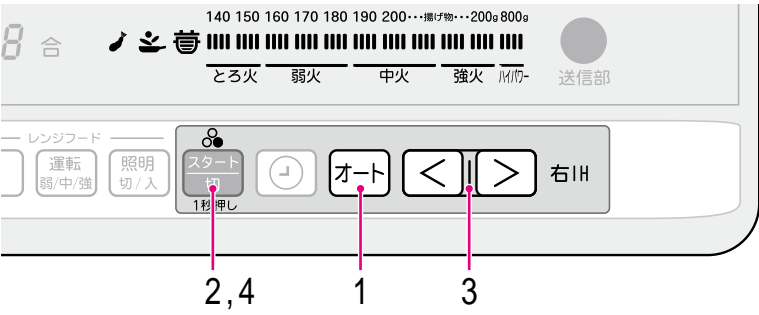
調理のポイント

- IHは火力が強く、すばやく温度が上がりますので、材料を先に準備してください。
- フライパンの種類によっては、空焼きをすると高温になり過ぎて、底面が変形することがあります。
- 調理にあった火力に調節してご使用ください。

ハイパワー……肉類を焼くとき、多量の材料をいっぺんに炒めたいときなど
強　火…………一般的な炒めものに
中　火…………卵料理など（予熱をする場合の火力も弱めでフライパンなどが高温になり過ぎないようにしましょう）
弱　火…………中までじっくり火を通すとき

- 少量の油を入れて予熱をしないでください。IHは火力が強く、すばやく温度が上がります。予熱をする場合は油量と火力によっては、油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。

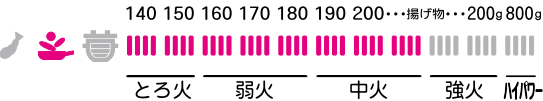
準備

1 材料を準備します。
2 フライパンなどを左右どちらかお使いになるヒーターの中央に置く。
3 電源スイッチを「入」にする。

右ヒーターを使う場合で説明します（左・右どちらでも使えます）

1 オート を押して を選ぶ

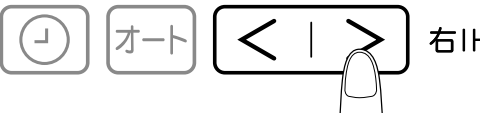
▶ オート を押すごとに 200g→800g→ → 3合→2合→1合→解除の順にくり返します。

▶ ランプおよび「ヒーター火力表示」、ランプが点滅します。

- 左右どちらでもできます。

2 スタート 切 を１秒以上押す

▶ ランプおよび「ヒーター火力表示ランプ」8個「高温注意」、ランプが点灯します。

▶ ヒーターに通電されます。

- ヒーターの火力は最初は自動的に中火（1000W）に設定されています（他のヒーターの使用状態により変わります）。

3 火力調節 ＜｜＞ を押して火力を調節する

▶ 火力に応じて火力表示ランプが点灯します。

＞ を押すと火力が強まります。

＜ を押すと火力が弱まります。

予熱の場合は火力を上げすぎないでください。

- 調理に合わせて、火力調節キーで火力を調節してください。

調理をする

お知らせ

- 調理の途中で（空焼きなど）温度が上がり過ぎるのを防ぐために火力が自動的に下がる場合があります。火力が下がった場合は、フライパンをあおったり、火力を再設定すれば火力を強めることができます。
- 空焼きをつづけると安全のため、C16、C26が表示され通電を停止します。

4 調理が終わったら スタート 切 を押す

電源スイッチを「切」にする

揚げもの調理のしかた（左・右ヒーターのどちらかを使います）

⚠警告

禁 止

揚げもの調理中はそばをはなれない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因になります。
炒めもの、焼きものなど油を使う調理をするときも、そばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節をしてください。
もし、油煙が多く出たらすぐに電源スイッチを「切」にしてください。

必ず付属の天ぷらなべと揚げもの調理を使う

付属の天ぷらなべを使う
左・右ヒーターの揚げもの調理を使う

底に凹凸やそりのあるなべを使ったり、中央ヒーターを使いますと油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因になります。

油の量は200g以上

油の量は200g以上で調理する

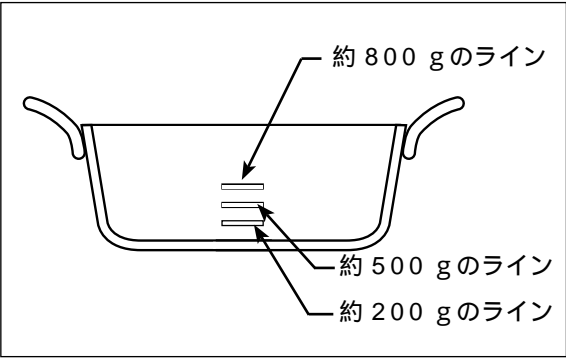
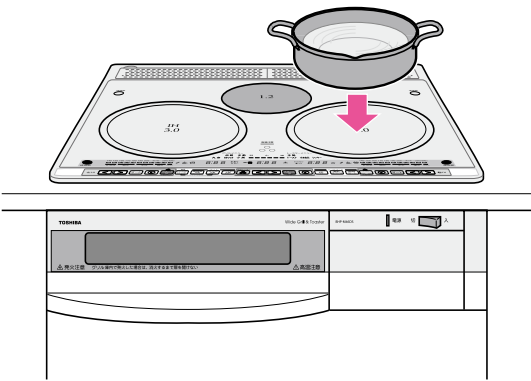
油の量が少ないと油の温度が上がりすぎ、火災の原因になります。

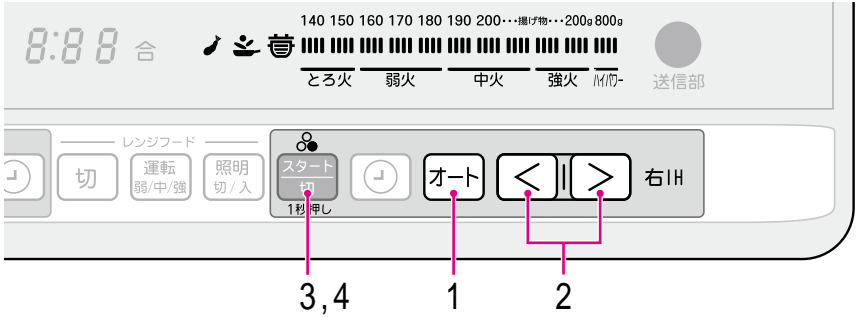
お知らせ

- 他のオート調理機能（揚げもの、湯沸かし、炒め、炊飯）のうち、いずれか１つの機能と同時に使用ができます。
  ただし、グリル使用時は、左右のヒーターを同時に使えない場合があります。
- 他のオート調理機能を終了してから使用してください。

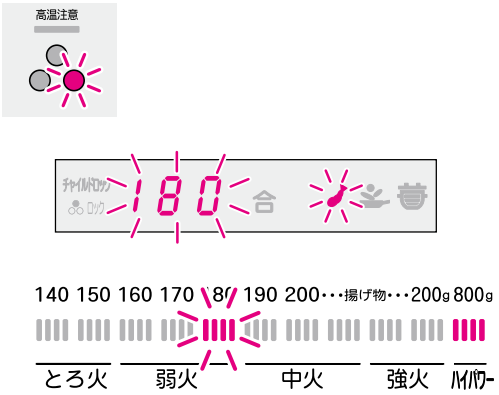
準備

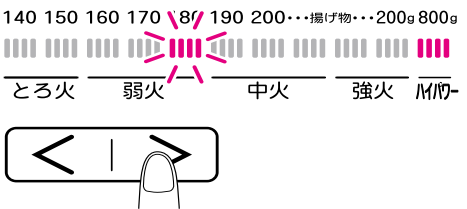
1 付属の天ぷらなべに800gの油を入れ、左右どちらかお使いになるヒーターの中央に置く。
- めやすとしては付属の天ぷらなべの上のラインに合わせたときの量です。
- 200g未満の油では調理しない。（下のラインに合わせたときの量です）また、800g以上の油を入れないでください。
  調理材料を入れたときに油がこぼれるおそれがあります。

2 電源スイッチを「入」にする。

油量設定	油量	目安ライン
200g	200～500g未満	200gと500gの間まで油を入れた場合
800g	500以上～800g	500gと800gの間まで油を入れた場合

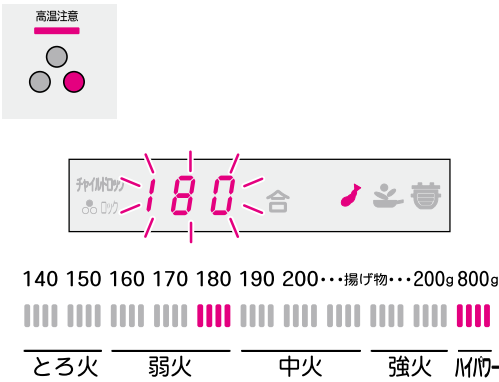
お願い
- 付属の天ぷらなべの底に凹凸やそりがないか定期的に点検してください。
- 他機種の天ぷらなべは使用しないでください。付属の天ぷらなべを使用してください。（なべ底中央に「T-04」表示）
- 天ぷら油などがグリル扉や取っ手に付着したままグリルを使用すると、塗装がはがれる場合があります。

右ヒーターを使う場合で説明します（左・右どちらでも使えます）

1 オート を押して 800g を選ぶ
（例：800gの場合）

- ▶ オート を押すごとに 200g→ 800g→ →
  3合→2合→1合→解除の順にくり返します。
- ▶ ランプおよび180、「温度表示」ランプが点滅し、「油量表示」ランプは点灯します。
- ●左右どちらでも使用できます。

2 火力調節 ＜ | ＞ を押して油温度の設定をする

- 調理に合わせて使用する温度に設定してください。
- 油温度は最初は自動的に180℃に設定されています。

揚げもの調理の温度調節の目安は P42

3 スタート/切 を1秒以上押す

- ▶ ランプおよび「温度表示」、「油量表示」ランプ、「高温注意」ランプが点灯し180が点滅します。
- ▶ ヒーターに通電されます。
- ●設定した温度に近づくにつれて180表示ランプの点滅が早くなります。
- ●適温になったら180表示ランプが点滅から点灯に変わる。

調理をする

4 調理が終わったら スタート/切 を押す

電源スイッチを「切」にする

使いかた

湯沸かしのしかた（左ヒーターのみで使えます）

オートキーの を使うと火力 2000W により、自動で沸騰させながら、その後火力を落として保温します。
そのまま、放置したときも約 5 分間で自動的に通電を停止します。

お知らせ

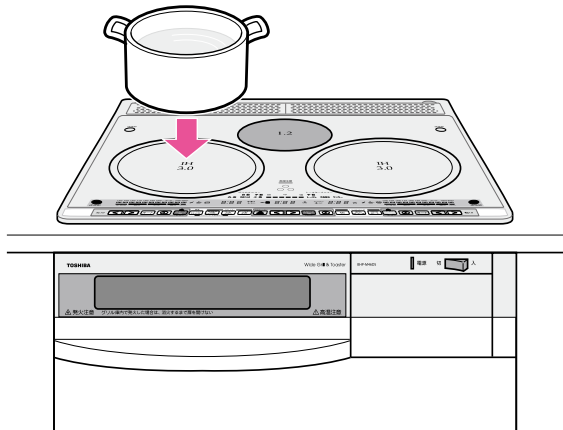
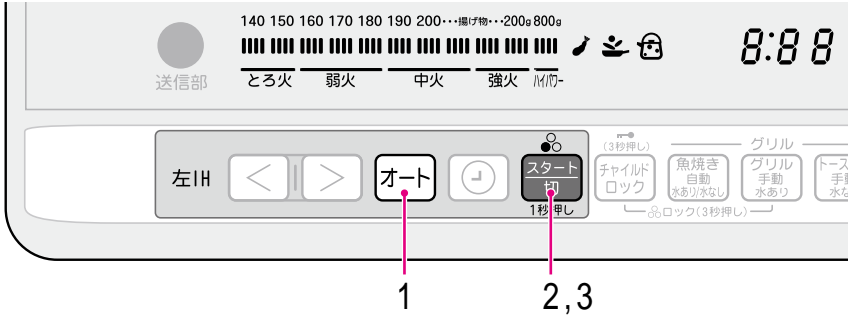
●揚げもの調理後など、トッププレート表面が熱い場合は は入りません。
正しく温度センサーが働かなくなるためです。
このような場合は、通常の加熱方法で行なってください。
●右ヒーターの他のオート調理機能（揚げもの、炒め、炊飯）のうち、いずれか 1 つの機能と同時に使用ができます。
ただし、グリル使用時は左右ヒーターを同時に使えない場合があります。
●他のオート調理機能を終了してから使用してください。

準備

1 底の平らなやかんやなべに 1 ℓ ～ 2 ℓ の水を入れて左ヒーターの中央に置く。

●1 ℓ 未満の水を入れた場合は、沸騰のお知らせが遅れて、ふきこぼれたり、空だきになる場合があります。
●2 ℓ を超える水を入れた場合は、沸騰前に終了する場合があります。

●底のへこんだやかんやなべを使用すると、お知らせが遅れて、ふきこぼれたり、空だきになる場合があります。
●なべの材質や厚み、底の形状、水温、水量によっては沸騰前に終了したり、ふきこぼれることがあります。

2 電源スイッチを「入」にする。

左ヒーターのみで使えます

1 オート を押して を選ぶ

▶ オート を押すごとに 200g → 800g →
→ → Lo（弱め）→ Hi（強め）→
解除の順にくり返します。

▶ ランプおよび「ヒーター火力表示」ランプが点滅します。

● Lo または Hi を選んだ場合は、合わせてそれぞれ点滅します。

● なべなどによって Lo（弱め）または Hi（強め）を選択します。

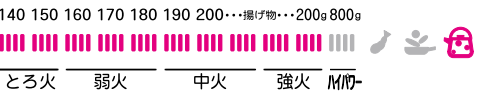
●なべの材質や厚み水温水量などにより

Hi	沸騰前に報知する場合
Lo	沸騰後に報知が遅れた場合

2 スタート 切 を 1 秒以上押す

▶ ランプおよび（Lo、Hi 選択時点灯）「ヒーター火力表示」ランプが点滅から点灯に変わります。
▶ 自動的に火力「強火」でヒーターに通電されます。
●火力調節キーを押して火力を変更した場合は、「湯沸かし」を中止して通常加熱に替わり、調節した火力で加熱します。

沸騰するとブザーでお知らせします。

▶ 自動的に火力が「弱火」に切り換わります。
そのまま放置した場合、約 5 分後にブザーが鳴り通電が切れます。

お願い

●沸騰するまではふたの開け、閉めや水や具の追加をしないでください。温度センサーが正しく働かなくなり、沸騰前に終了したり、ふきこぼれたりします。
●なべの材質や厚み、水温、水量などによっては沸騰の前に終了したり、ふきこぼれることがあります。

3 調理が終わったら を押す

電源スイッチを「切」にする

炊飯のしかた（右ヒーターのみで使えます）

オート キーの 〔炊飯〕 を使うと火力を自動で調整し、ひたし炊きから沸騰させてその後火力を落としてむらしまでを行ないます。保温はしませんので炊き上がったらすばやくご飯全体をよくほぐしてください。

お知らせ

- ●揚げものや炒めものの調理直後など、トッププレート表面が熱い場合は 〔炊飯〕 キーは入りません。温度センサーが正しく働かなくなるためです。
- ●左ヒーターの他のオート調理機能（揚げもの、炒め、湯沸かし）のうち、いずれか１つの機能と同時に使用ができます。ただし、グリル使用時は、左右ヒーターを同時に使えない場合があります。
- ●他のオート調理機能を終了してから使用してください。

おいしいご飯のコツ

1 お米を選ぶ…………………………… ●割れ米が少なく、つやと透明感のあるお米を選ぶ。
●精米してから２週間以内を目安に、保存は密閉して冷暗所で！

2 お米を正しく計る…………………… ●計量は、市販の計量カップ（180ml）で計る。
●計量米びつでは誤差が出ることがあります。

3 水が澄むまで、手早く洗う……… ●ヌカくさくなるので、ゆっくり洗ったり、お湯を使って洗わない。
●無洗米は底から２～３回かきまぜて、お米となじませる。

4 水を選んで、正しく水加減する… ●水温は30℃以下、夏場はなるべく冷水を使う。
●黄変やべちゃつきの原因になるので、PH9以上のアルカリ水は使わない。
●ひたしは30分間（冬場は１時間）行う。

5 炊きあがったら、すぐほぐす…… ●余分な水分をとばして、ふっくらおいしくします。

準備

1 お米を正確に計り、最初にたっぷり水を加えてさっとかきまぜ、すぐに水を捨てます。「とぐ」と「水で洗い流す」を水が澄むまでくり返します。
2 お米をザルに上げて充分に水を切ります。なべにお米を入れ、水加減をして、30分以上浸して水分をよくお米に含ませます。（冬場は１時間以上）
3 なべを右ヒーターの中央に置く。
4 電源スイッチを「入」にする。

※水かげん

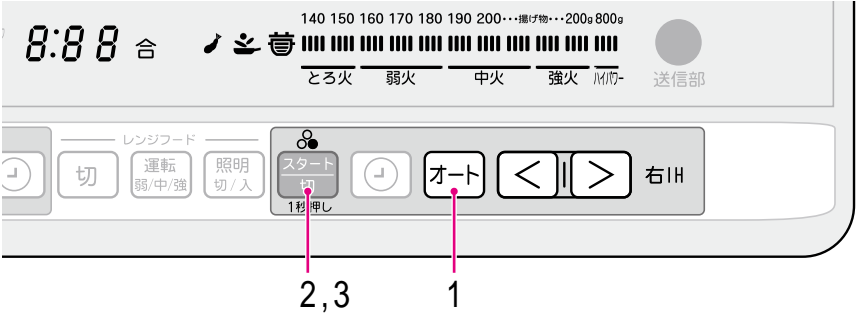
●白米・胚芽精米

お米の量	水の量	炊飯時間の目安
1合	200ml	35～45分
2合	400ml	36～46分
3合	560ml	37～47分

●無洗米

お米の量	水の量
1合	240ml
2合	450ml
3合	650ml

※炊飯時間の目安は、室温、水温などにより、さらに10分程度変わる場合があります。

- ●使用できるなべはなべ底平坦面の径が18～22cm、なべの深さが8cm以上、なべ底の厚さが2.5mm以上のものをお使いください。
  単層なべ、ホーローなべの場合は、こげやすいので、多層なべをお使いください。
  ※必ず SIH 、 SGH·IH マークのあるなべを使用してください。
- ●合数をまちがえた場合は炊けません。炊飯スタートするまえにもう一度正しく設定されているか、確認してください。

右ヒーターのみで使えます

1 オート を押して 〔炊飯〕 および３合を選ぶ

（例：３合の場合）

▶ オート を押すごとに 〔揚げ物〕 200g→800g→〔炒め〕→〔炊飯〕 ３合→２合→１合→解除の順にくり返します。

●お米の量に合わせて１合～３合を選びます。

▶ 〔炊飯〕 ランプおよび３が点滅します。

● スタート/切 を押して調理を開始した後には、合数の変更はできません。

2 スタート/切 を１秒以上押す

▶ 〔炊飯〕 ランプが点灯し、３合表示が目安時間表示に切り換わります。
▶ヒーター火力表示ランプが点灯し、ヒーターに通電されます。
※途中で目安時間から炊き上がりまで残時間に切り換わります。
▶火力は途中で自動的に変化します。火力表示は変わりません。
●むらし中は「とろ火」表示になります。

140 150 160 170 180 190 200…揚げ物…200g 800g
とろ火　弱火　中火　強火　ハイパワー

炊き上がるとブザーが鳴ります

お知らせ

●調理開始後は オート を押しても合数の変更はできません。再度 スタート/切 を押して、１からやり直してください。（１分以内）

3 調理が終わったら スタート/切 を押す

電源スイッチを「切」にする

お願い

- ●炊き上るまではふたの開け閉めやなべの移動はさせないでください。センサーが正しく働かなくなります。
- ●炊飯中は、なべのふたや穴から泡などが飛び散ります。
- ●保温はしません。
- ●炊き上がったらすぐにほぐしてください。
- ●ふたを開ける際にやけどに注意してください。

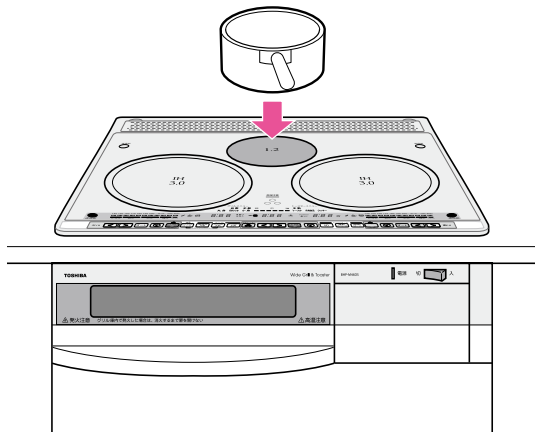
使いかた

中央ヒーターの使いかた（グリルと同時には使えません）

中央ヒーターはクイックラジエントヒーターです。クイックラジエントヒーターはニクロム線の熱でトッププレートを加熱し、なべ底に熱を伝えて調理します。

IH ヒーターで使えないなべや､小さいなべで少量を加熱するときなどに使います。また IH ヒーターではできない、あぶり物などに使います。

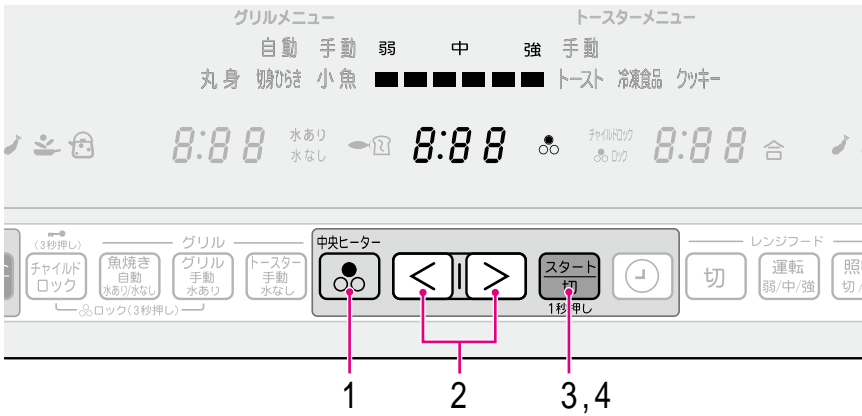
準備

1 なべに材料を入れ、中央ヒーターの中央に置く
2 電源スイッチを「入」にする。

火力調節と火力表示について

中央ヒーターの火力表示は右の表のようになっています。
火力調節はヒーターの入・切によって行なっていますのでヒーターが赤くなったり、暗くなったりしますが異常ではありません。
●最高火力（6 個点灯）の場合でも、温度コントロールをしているため入・切する場合があります。

中央ヒーター（1250W）						
火力（W）	火力表示					
	1	2	3	4	5	6
200	■					
400	■	■				
600	■	■	■			
800	■	■	■	■		
1000	■	■	■	■	■	
1250	■	■	■	■	■	■

●中央ヒーターは、通常のニクロム線ヒーターを使用していますので、トッププレートの表面が高温となります。使用中および使用後は、トッププレートの温度が高くなっていますので、やけどや可燃物をのせたときの発火などに注意してください。
●トッププレートが高温時は高温注意ランプおよび 表示が点滅して、高温であることをお知らせします。
●お手入れは、表示が消えてトッププレートが冷めてから行なってください。
高温時には、やけどの原因になります。また、印刷がはがれることがあります。

1 中央ヒーター を押す

▶ ランプおよび火力表示が点滅します。

2 ＜ | ＞ を押して、火力を調節する

＞を押すと火力が上がります。
＜を押すと火力が下がります。
●押すごとに火力を上げ下げできます。

3 スタート 切 を 1 秒以上押す

▶ ランプおよび高温注意ランプが点灯します。
▶ 表示および火力表示が点滅から点灯に変わります。
▶ ヒーターに通電されます。
●火力調節は、ヒーターの入、切によって行っていますので、ヒーターが赤くなったり暗くなったりします。

タイマーを使う場合

1. キーを押す

2. タイマー表示部が点滅している間（約 5 秒以内）に＜ | ＞を押し時間を設定する

0:30
＜30分に設定した例＞
残り時間は 1 分刻みで減ります。

タイマーが終了するとブザーが鳴り、自動的に通電が止まる。

設定できる時間
●9 時間 50 分
30 分まで 1 分間隔(30 分以降は 5 分間隔)
1 時間以上の設定は 10 分間隔
キーを 2 回つづけて押すとタイマーを取り消します。

4 調理が終わったら スタート 切 を押す

電源スイッチを「切」にする

調理終了後も、トッププレート表面温度が高い間は、高温注意ランプと中央ヒーター表示 が点滅します。

使いかた

グリルの使いかた（中央ヒーターとは同時に使えません 使用しているヒーター火力によっては、使えない場合があります。）

⚠注意

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉に触れない

高温のためにやけどをします。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する（水なし調理機能は除く）トースター機能で魚等、油類を調理しない
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

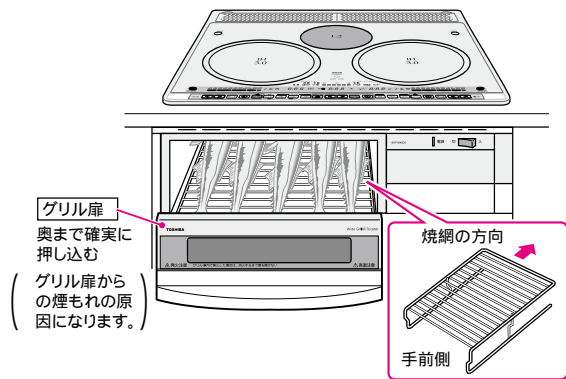
調理物が発火して火災の原因になります。調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

グリル機能	使用例および代表的なメニュー	グリル皿への水あり / 水なし
自動魚焼き	「丸身」「切身ひらき」「小魚」など種類により、自動で魚を焼く	水あり / 水なしの選択ができる
グリル手動	「火力調節」…魚を焼く	水あり
トースター手動	「トースト」、「冷凍食品」、「クッキー」などを焼く	水なし

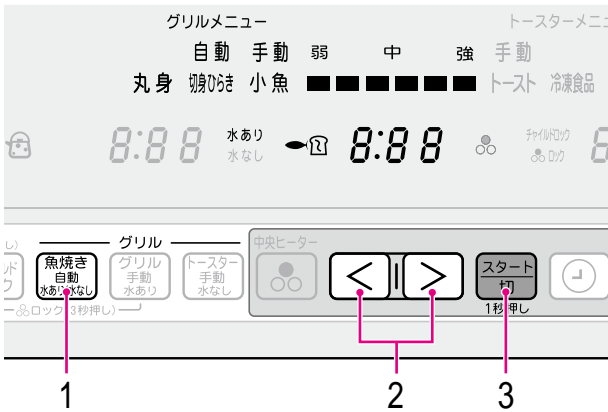
水なし 自動魚焼きの使いかた

「水なし」と「水あり」のコースを選ぶことができます。

準備

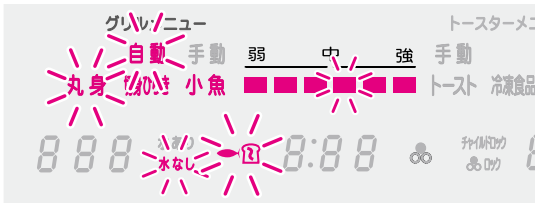
1 グリル受け皿に焼網を置きます。
2 魚を焼網の中央にのせ、グリル扉を奥まで確実に閉める。
3 電源スイッチを「入」にする。
※水なしコースでまちがえてグリル皿に水を入れて使用した場合は、焼き加減が弱くなります。

グリル調理のコツ
- ●直接ヒーターに触れるような魚は切ってから焼いてください。
- ●エビの塩焼き、いかの照り焼きは串に刺して焼いてください。
- ●尾やひれの焦げすぎを防ぐには尾やひれに化粧塩をしてください。

お知らせ
- ●調理直後にグリル扉を引き出すと、煙が前面に出ます。
  特に油分の多い魚を焼いたあとは、焼き終わったあと 30 秒間ぐらい待ってから引き出してください。
- ●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
- ●調理中に操作を停止したり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。
- ●水なし調理時は受け皿に直接油などが落ちるため煙が多く出る場合があります。

お願い
- ●自動グリル時は、上ヒーターにより先に表面を焼き、途中で自動で上下ヒーター交互に切り換り全面を焼きます。
  途中でグリル扉を開けないでください。
- ●グリル扉は奥まで確実に閉めてください。
  グリル前面から煙が出たり、焼き色が濃くなったり焦げたりしてうまく焼けないことがあります。
- ●焼き上がりがお好みに合わない場合は、手動で焼いてください。
- ●吸排気カバーの上に物を置かないでください。グリル前面から煙が出たり、取っ手が熱くなります。
- ●グリルヒーターに調理物や油など付着した場合は、こまめにお手入れをしてください。汚れがこびり付いたままですと、煙が多く出る場合があります。

水なし 丸身のコースで使用した場合の説明

1 魚焼き 自動 水あり/水なし を押して「水なし」「丸身」を選ぶ

▶押すごとに「水なし」「丸身」→「水なし」「切身ひらき」→「水なし」「小魚」→「水あり」「丸身」→「水あり」「切身ひらき」→「水あり」「小魚」→解除の順に切り換わります。

▶表示部の「水なし」、「自動」、「丸身」、と火力表示の４つ目のところが点滅、他は点灯します。

<水なし、丸身を設定した例>

2 ＜ | ＞ を押して、焼き加減を調節する

●6 段階に調節することができます。（点滅位置が右へいくほど焼き色は濃くなります）

3 スタート 切 を 1 秒以上押す

▶ 、「水なし」、「自動」、「丸身」の表示と目安時間が点灯します。
▶ヒーターに通電されます。
●スタート後、1 分以内は焼き加減が変更できます。

目安時間は約 6 分後に焼き上がりまでの時間に切り換ります。

お知らせ 自動コースは、最初上ヒーターで表面を焼き、その後自動で上下ヒーター交互に切り換り、全面を焼きます。

魚の量、大きさなどで残時間は増えたり減ったりします。

お願い ●自動コースの途中でグリル扉を開けたり、取り出したりしないでください。焼き色が濃くなったり、焦げたり、生焼けとなったりしてうまく焼けません。

4 調理が終わるとブザーが鳴ります ➡ 魚を取り出す

▶ヒーターの通電が止まります。

※焼き色がお好みより薄い場合は、一度 スタート 切 を押して再度、手動で追加加熱してください。
●調理物を入れたままにすると焼き色が強くなったり、こげたりします。

5 電源スイッチを「切」にする

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

水あり

グリルの使いかた

（中央ヒーターとは同時に使えません
使用しているヒーター火力によっては、
使えない場合があります。）

⚠注意

禁止

使用中・使用後しばらくは
グリル扉に触れない

高温のためにやけどをします。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する（水なし調理機能は除く）
トースター機能で魚等、油脂類を調理しない
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

調理物が発火して火災の原因になります。調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

- ●自動魚焼き時は、上ヒーターにより先に表面を焼き、途中で自動で上下ヒーターに切り換り全面を焼きます。途中でグリル扉を開けないでください。
- ●トースター機能使用直後にグリル機能を使用すると、グリル受け皿に水を入れても水なし検知が働き、（C42 表示）加熱を中止することがあります。トースター機能使用後は、グリル庫が冷えてからご使用ください。
- ●手動コースは上下ヒーターが交互に入りますので赤熱しません。

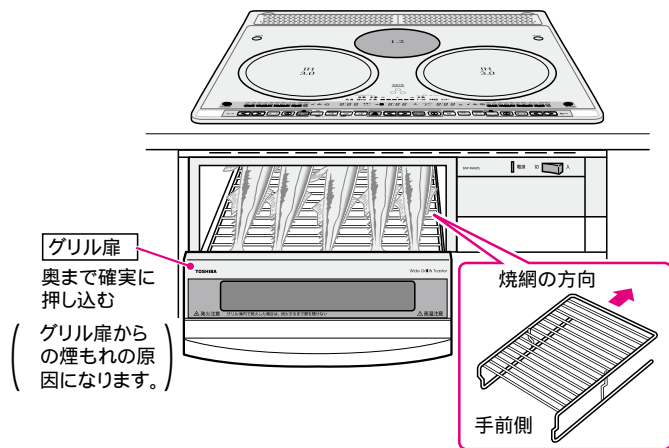
準備

1 グリル受け皿に焼網を置き、
コップ 1.5 杯の水（約 300cc）を必ず入れる。

水を入れずに使うと
- ●調理物や落ちた油が燃える原因になります。
続けて焼くときは、残った水や油分を捨て、再度水を入れてください。（高温のためやけどに注意）
- ●グリル受け皿水なし検知が働き、加熱を停止することがあります。（C 42 表示）

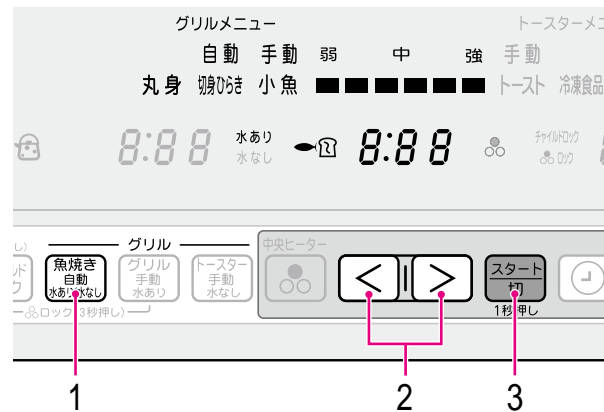
グリル扉
奥まで確実に押し込む
（グリル扉からの煙もれの原因になります。）

焼網の方向
手前側

2 魚を焼網の中央にのせグリル扉を奥まで確実に閉める。
3 電源スイッチを「入」にする。
※「水あり」コースは「水なし」よりも早く焼き上げることができます。

グリル調理のコツ
- ●直接ヒーターに触れるような魚は切ってから焼いてください。
- ●エビの塩焼き、いかの照り焼きは串に刺して焼いてください。
- ●尾やひれの焦げすぎを防ぐには尾やひれに化粧塩をしてください。

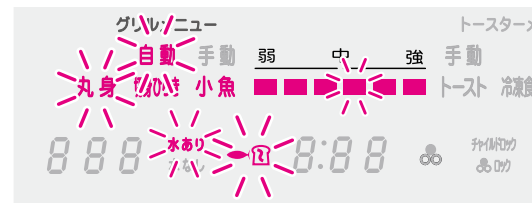
お知らせ
- ●調理直後にグリル扉を引き出すと、煙が前面に出ます。
特に油分の多い魚を焼いたあとは、焼き終わったあと 30 秒間ぐらい待ってから引き出してください。
- ●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
- ●調理中に操作を停止したり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。
- ●少量の水が受け皿に残っていても、安全のため水なし検知により［C42］を表示し加熱停止する場合があります。

お願い
- ●グリル扉は奥まで確実に閉めてください。
グリル前面から煙が出たり、焼き色が濃くなったり焦げたりしてうまく焼けないことがあります。
- ●焼き上がりがお好みに合わない場合は、手動で焼いてください。
- ●吸排気カバーの上に物を置かないでください。グリル前面から煙が出たり、取っ手が熱くなります。
- ●グリル扉を勢いよく引き出さないでください。受け皿の水がこぼれることがあります。

- ● 操作手順は ……………………1 2 3
- ● 操作により自動的に変わる状態 ▶
- ● 表示ランプの点灯は ……………■
- ● 表示ランプの点滅は ……

水あり 丸身のコースで使用した場合の説明

1 [魚焼き 自動 水あり/水なし] を押して「水あり」「丸身」を選ぶ

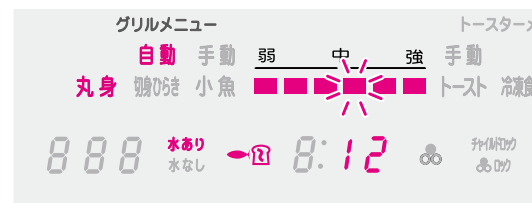
▶押すごとに「水なし」「丸身」→「水なし」「切身ひらき」→「水なし」「小魚」→「水あり」「丸身」→「水あり」「切身ひらき」→「水あり」「小魚」→解除の順に切り換わります。

▶表示部の「水あり」、「自動」、「丸身」、 と火力表示の 4 つ目のところが点滅、他は点灯します。

<水あり、丸身を設定した例>

2 [＜ | ＞] を押して、焼き加減を調節する

●6 段階に調節することができます。（点滅位置が右へいくほど焼き色は濃くなります）

3 [スタート 切] を 1 秒以上押す

▶ 、「水あり」、「自動」、「丸身」の表示と目安時間が点灯します。
▶ヒーターに通電されます。
●スタート後、1 分以内は焼き加減が変更できます。

目安時間は約 6 分後に焼き上がりまでの時間に切り換ります。

お知らせ　自動コースは、最初上ヒーターで表面を焼き、その後自動で上下ヒーターに切り換り、全面を焼きます。

魚の量、大きさなどで残時間は増えたり減ったりします。

お願い
●自動コースの途中でグリル扉を開けたり、取り出したりしないでください。
焼き色が濃くなったり、焦げたり、生焼けとなったりしてうまく焼けません。

4 調理が終わるとブザーが鳴ります ➡ 魚を取り出す

▶ヒーターの通電が止まります。

※焼き色がお好みより薄い場合は、一度[スタート 切]を押して再度、手動で追加加熱してください。
●調理物を入れたままにすると焼き色が強くなったり、こげたりします。

5 電源スイッチを「切」にする

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

水あり グリル手動の使いかた

（中央ヒーターとは同時に使えません。使用しているヒーター火力によっては、使えない場合があります。）

⚠注意

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉に触れない

高温のためにやけどをします。

水を入れる

グリルはグリル受け皿に水を入れて使用する（水なし調理機能は除く）
トースター機能で魚等、油脂類を調理しない
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

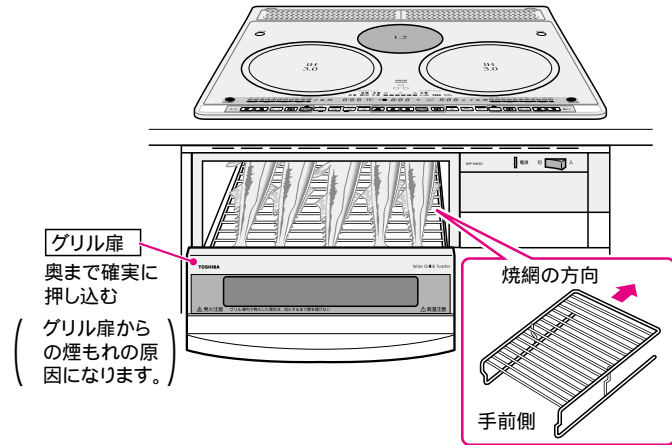
調理物が発火して火災の原因になります。調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

- ●トースター機能使用直後にグリル機能を使用すると、グリル受け皿に水を入れても水なし検知が働き、（C42 表示）加熱を中止することがあります。トースター機能使用後は、グリル庫が冷えてからご使用ください。
- ●手動コースは上下ヒーターが交互に入りますので赤熱しません。

準備

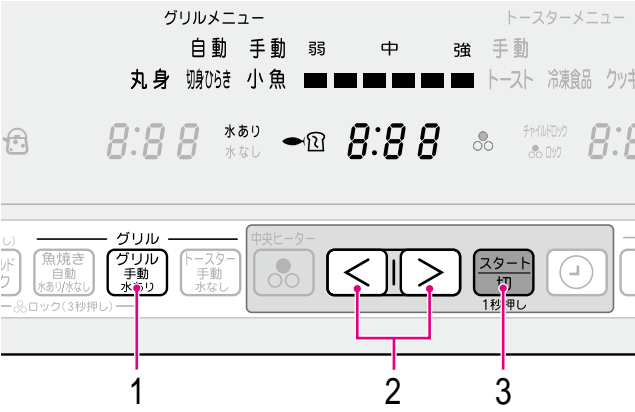
1 グリル受け皿に焼網を置き、
　コップ 1.5 杯の水（約 300cc）を必ず入れる。

水を入れずに使うと
- ●調理物や落ちた油が燃える原因になります。続けて焼くときは、残った水や油分を捨て、再度水を入れてください。（高温のためやけどに注意）
- ●グリル受け皿水なし検知が働き、加熱を停止することがあります。（C 42 表示）

2 魚を焼網の中央にのせグリル扉を奥まで確実に閉める。
3 電源スイッチを「入」にする。

お知らせ
- ●調理直後にグリル扉を引き出すと、煙が前面に出ます。
　特に油分の多い魚を焼いたあとは、焼き終わったあと 30 秒間ぐらい待ってから引き出してください。
- ●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
- ●調理中に操作を停止したり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。
- ●少量の水が受け皿に残っていても、安全のため水なし検知により「C42」を表示し加熱を停止する場合があります。

火力調節と火力表示について

グリルの火力表示は右の表のようになっています。
火力調節はヒーターの入・切によって行なっていますので
ヒーターが赤くなったり、暗くなったりしますが異常ではありません。

グリル（1250W）						
火力（W）	火力表示					
	1	2	3	4	5	6
700	■					
800	■	■				
900	■	■	■			
1000	■	■	■	■		
1100	■	■	■	■	■	
1250	■	■	■	■	■	■

水あり グリル手動で使用した場合の説明

1 グリル 手動 水あり を押す

▶「水あり」、🔑、「手動」の表示と「火力表示」が点滅します。

2 ＜ | ＞ を押して、火力を調節する

＞を押すと火力が上がります。
＜を押すと火力が下がります。
●押すごとに火力を上げ下げできます。

3 スタート 切 を 1 秒以上押す

▶「水あり」、🔑、「手動」、の表示と「火力表示」が点灯に変わります。
▶ヒーターに通電されます。（使用中、火力調節などを行わなかった場合、約 40 分で通電が切れます）

タイマーを使う場合

1. ⏲ キーを押す
2. タイマー表示部が点滅している間（約 5 秒以内）に ＜ | ＞ を押し時間を設定する

30
＜30 分に設定した例＞
残り時間は 1 分刻みで減ります。

設定できる時間
- ●1 分～ 30 分まで（1 分間隔）

⏲ キーを 2 回つづけて押すとタイマーを取り消します。

連続して焼くときは、スタート 切 を押して通電を切って、グリル受け皿に水を入れ次の調理物を入れる。
- ●通電したまま連続で焼くと、切り忘れ防止が働いたり、グリル受け皿水なし検知が働き、通電を停止することがあります。
- ●調理物を入れたままにすると、焼色が強くなったり、こげたりします。

4 調理が終わったら スタート 切 を押す

電源スイッチを「切」にする

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

使いかた

水なし トースター機能（手動）の使いかた

（中央ヒーターと同時には使えません。使用しているヒーター火力によっては使えない場合があります）

⚠ 注意

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉に触れない

高温のためにやけどをします。

禁止

トースター機能で魚類等油脂成分を含んだ食材を調理しない
調理物が発火した場合は電源スイッチを「切」にする

調理物が発火して火災の原因になります。調理物が発火した場合は、通電をやめて調理物の炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。
空気が流れ込み、炎が大きくなります。また、グリル扉に水をかけないでください。ガラスが割れます。

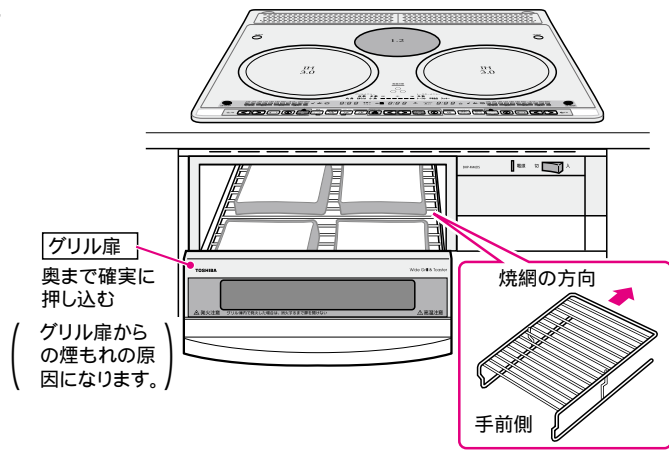
●トースター機能は上下ヒーターが交互に通電される場合があり、赤熱しないことがあります。

準備

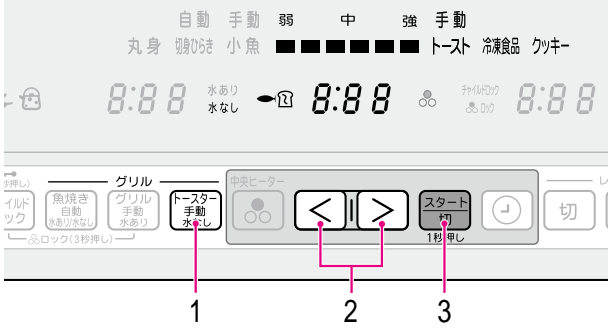
1 グリル受け皿に焼網を置き、食材を焼網の中央にのせてグリル扉を奥まで確実に閉める。

油脂成分を含んだ食材を調理しない
●調理物や落ちた油が燃える原因になります。
これらの食材を調理するときは、グリルの使い方（P30 から P35）をご覧ください。

（トースター機能使用時は、グリル受皿に水を入れないでください。）

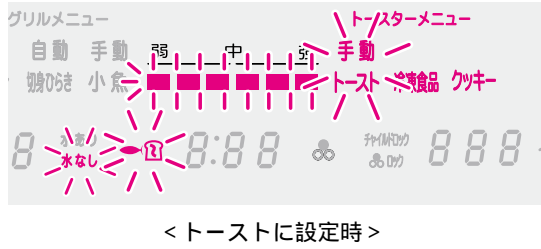
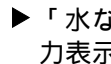
2 電源スイッチを「入」にする。

火力調節と火力表示について

グリルの火力と火力表示は右の表のようになっています。火力調節はヒーターの入・切によって行なっています のでヒーターが赤くなったり、暗くなったりしますが異常ではありません。

グリル（2450W）							
火力（W）		火力表示					
トースト	その他	1	2	3	4	5	6
1200	700	■					
1500	800	■	■				
1700	900	■	■	■			
2000	1000	■	■	■	■		
2200	1100	■	■	■	■	■	
2450	1250	■	■	■	■	■	■

トーストで使用した場合の説明

1 [トースター 手動 水なし] を押して「トースト」を選ぶ

▶ [トースター 手動 水なし] を押すごとに「トースト」→「冷凍食品」→「クッキー」→解除の順にくり返します。（選択されたメニューが点滅します）

＜トーストに設定時＞

2 [＜ | ＞] を押して、火力を調節する

[＞] を押すと火力が上がります。
[＜] を押すと火力が下がります。
●押すごとに火力を上げ下げできます。

火力調節をしない場合は、あらかじめ本体に設定された火力となります。

3 [スタート 切] を 1 秒以上押す

▶「水なし」、「手動」、「トースト」、 の表示と火力表示が点灯に変わります。
▶ ヒーターに通電されます。（使用中、火力調節など行わなかった場合、約 40 分で通電が切れます）

●トースター機能は、上下ヒーターに交互に通電される場合があり、赤熱しないことがあります。

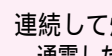
タイマーを使う場合

1. [⏲] キーを押す

2. タイマー表示部が点滅している間（約 5 秒以内）に [＜ | ＞] を押し時間を設定する

タイマーが終了するとブザーが鳴り、自動的に通電が止まる。

4:30
＜4 分 30 秒に設定した例＞

残り時間は 1 秒（10 分以上の場合は 1 分刻みで減る）刻みで減ります。

設定できる時間
●30 秒～30 分
30 秒～ 10 分まで 30 秒間隔
10 分～ 30 分まで 1 分間隔

[⏲] キーを 2 回つづけて押すとタイマーを取り消します。

4 調理が終わったら [スタート 切] を押す ➡ 調理物を取り出す

▶ ヒーターの通電が止まります。

連続して焼くときは、[スタート 切] を押して通電を切って、次の調理物を入れる。
●通電したまま連続で焼くと、切り忘れ防止が働いて通電を停止することがあります。
●調理物を入れたままにすると、焼色が強くなったり、こげたりします。

5 電源スイッチを「切」にする

調理終了後も、グリル庫内の温度が高い間は、高温注意ランプが点滅します。

お手入れのしかた

●電源スイッチを「切」にして、高温注意ランプが消えてから、行なってください。
●お手入れはこまめにしてください。汚れがこびりつきますと、とれにくくなります。

⚠注意

接触禁止
使用中･使用後しばらくはグリル扉やトッププレート、付属の天ぷらなべの本体や取っ手に触れない
高温のためにやけどをします。

電源を切る
お手入れは電源を切ってからする
感電の原因になります。

水ぬれ禁止
水をかけて洗わない
感電の原因になります。

禁止
排気口、吸気口の中に手を入れない
ひっかかり、手が抜けなくなるなどけがの原因になります。

吸排気カバー

●本体からはずし、台所用洗剤（中性）で洗います。
●変形させないように注意してください。
●汚れて目詰まりしたまま使わないでください。
●食器洗い乾燥機で洗うことができます。

サッシュスペーサ

固くしぼった濡れ布巾でふきます。

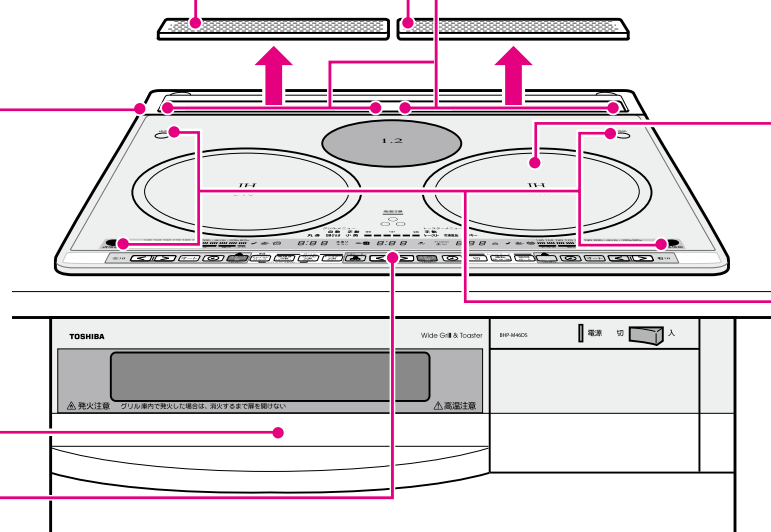
外まわり

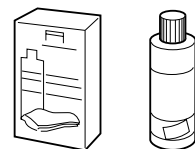
●使うたびに、固くしぼった濡れ布巾でふきます。
●しょうゆなどの調味料をこぼしたら、すぐにふきとってください。

グリル

●外観面に付着した油類は台所用洗剤（中性）またはトッププレート専用クリーナーセット（別売HCC-20、HCC-2）を乾いた布にしみ込ませて、こまめにお手入れしてください。
●グリルヒーターに付着した汚れは固くしぼったぬれ布巾で、こまめにお手入れしてください。

操作部

やわらかい乾いた布でふきます。

お願い
●ナイロンたわしのハード面、みがき砂、ドライバーの先などでこすると傷がつくので使わないでください。
●ベンジン、シンナー、漂白剤、アルカリ洗剤を使用しないでください。
塗装面などの色落ち、変色や傷の原因になります。

トッププレート専用クリーナーセット
（別売 HCC-20、HCC-2）
東芝製品取扱店でお買い求めください。

お願い
HCC-20 付属のスクレーパーでひんぱんにこすらないでください。
印刷がとれることがあります。

トッププレート

●必ず電源スイッチを「切」にして、高温注意ランプが消えてから、行なってください。
●煮こぼれや、油などの汚れがついたときには、常にしぼった布巾でよくふきとり、その後乾いた布巾でからぶきをする。
●特に汚れがひどいときは、台所用洗剤（中性）またはトッププレート専用クリーナーセット（別売 HCC-20、HCC-2）を丸めたラップにつけてこまめにお手入れをしてください。
●ふきこぼれなどによりなべの底が汚れた場合はなべの底も汚れを落としてください。

レンジフード連動赤外線送信部

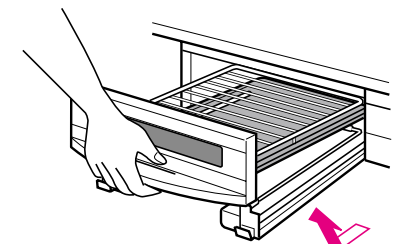
使うたびに固くしぼったぬれふきんでふきます。

グリル部のお手入れ

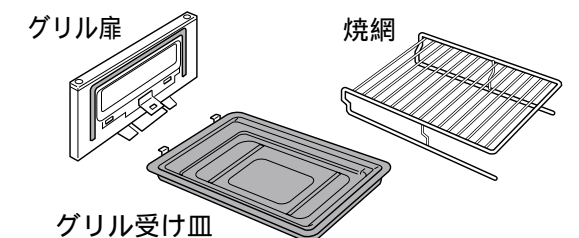
●外観面に付着した油類は台所用洗剤（中性）またはトッププレート専用クリーナーセット（別売 HCC-20、HCC-2）を乾いた布にしみ込ませて、こまめにお手入れしてください。油が付着したまま使いますと、塗装がはがれてくることがあります。

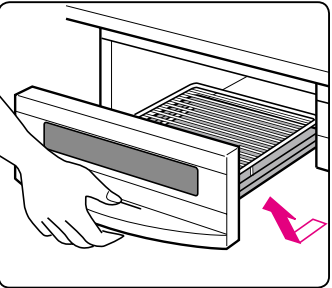
扉を取り出す

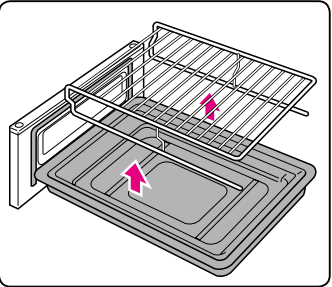
1 グリル取っ手の下を持ち、上に持ち上げる
2 グリル扉とグリル受け皿全体を上に持ち上げる
3 手前に取り出す

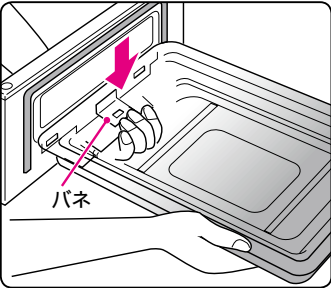
※詳しくはグリル扉の取り出しかた（P13）をご覧ください。

グリル扉・受け皿 / 焼網（フッ素樹脂加工）

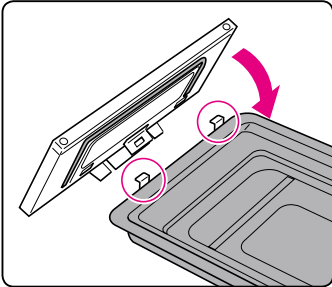
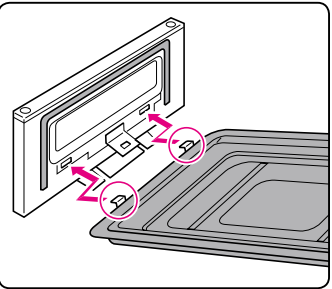
●薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジを使って洗います。
●パッキンに付着した油や汚れは、よくおとしてください。
（煙もれの原因になります）

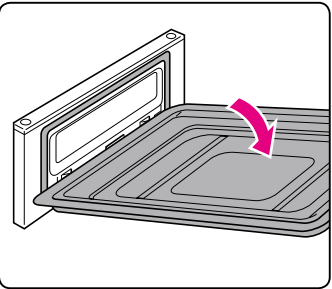
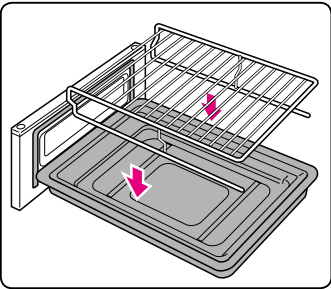
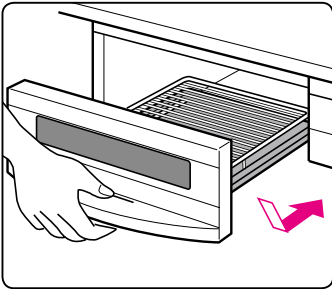
グリル扉
焼網
グリル受け皿

お知らせ
●グリル受け皿および焼網は消耗品です。フッ素樹脂加工がはがれてきたら、東芝製品取扱店でお買い求めください。
●パッキンは消耗品です。（57 ページ参照）

お願い
フッ素樹脂加工を傷めないために
●金属のたわし・スポンジのナイロン面でこすらない。（フッ素樹脂加工がはがれる原因になります。）
●ご使用のたびにお手入れする。（汚れがこびり付くと、魚がとれにくくなります。）

お手入れ

グリル部の取り付け、取りはずしかた

●取りはずす際、無理に行うとグリル扉や受け皿が破損したり変形することがあります。（けがややけどの原因）
●異常がある場合は使用を中止し、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

取りはずしかた

1 止まるまで引き出し、斜め上に引き上げてはずす。（13ページ参照）

2 焼網をはずす。

3 受け皿側の下側に手を回し、グリル扉のバネを押さえる。

バネの位置がわかるように、受け皿を透明に表しています。

4 グリル扉を受け皿側に倒すようにすると、受け皿の左右のツメがはずれる。

取り付けかた

1 受け皿の左右のツメをグリル扉に差し込む。

2 受け皿を矢印方向にカチッと音がするまで動かす。

3 焼網をのせる。

4 斜め上からはめ込み、奥まで押す。（13ページ参照）

お知らせ

●パッキンは消耗品です。柔軟性がなくなったり、扉の周囲から煙が漏れはじめたら東芝製品取扱店でお買い求めください。

扉パッキンの交換方法

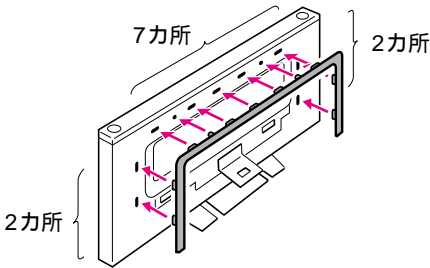
1 古くなったパッキンを扉からはずす

●左右は各2箇所、上は7箇所はめ込み部があります。パッキンを引っ張ってはずしてください。

2 新しいパッキンを扉の内側面にある穴に凸部分を押し込んではめる

●左右各2箇所、上7箇所はめ込む。

3 受け皿に扉をとりつけて、グリル庫に入れて確実に扉が閉まることを確認する

●扉が浮くなどのときは、パッキンの各々の凸部分を再度押し込んでください。

グリル庫（フッ素樹脂加工）

●グリル扉・受け皿を取り出し、グリル庫内の油汚れをふきとる。
●庫内の汚れがひどいときは、薄めた台所用洗剤（中性）をふきんなどにしみ込ませてふきとる。
※酸性、アルカリ性の強い洗剤（漂白剤）住宅用合成洗剤などは使わない。

庫内にはフッ素樹脂加工をほどこしています。フッ素樹脂加工を傷めないために
●金属のたわし、スポンジのナイロン面でこすらないでください。また、ご使用のたびにお手入れをしてください。
（汚れがひどくこびりつくととりにくくなります）

お料理ガイド

加熱調理の火力調節の目安

調理	とろ火 120W・200W	弱火 300W～500W	中火 600W～1000W	強火 1500W・2000W	ハイパワー 3000W	火力調節のポイント
炒める			←フライパンなどを予熱する→			予熱のやりすぎに注意しましょう。「ハイパワー」で炒めます。
キャベツと豚肉の炒めもの				←→	←→	
夏野菜の炒め煮			←→	←→		
茹でる				←お湯を沸す→	←→	「ハイパワー」でお湯を沸かし吹きこぼれる前に火力を落とすと上手に茹でられます。
スパゲッティー（麺類）			←→	←→		
野菜など				←→		
蒸す				←お湯を沸す→	←→	「ハイパワー」でお湯を沸かします。
茶碗蒸し		←→				
卵の蒸しケーキ			←→	←→		
焼く			←フライパンなどを予熱する→			予熱のやりすぎに注意しましょう。最初に高火力で焼き色をつけ次に火力を落として中まで焼きます。
ビーフステーキ		←中まで焼く→		←焼き色をつける→	←→	
鉄板焼		←→	←→			
煮る				←材料を煮立たせる→	←→	「ハイパワー」でお湯を沸かします。
寄せなべ		←→				
ポークカレー	←煮込む→	←→	←→ 煮る			
五目煮豆	←→	←→				

- ●材料、量、なべの形状などにより加熱状態が異なります。ようすを見て、火力を調節してください。
- ●フライパンなどは、底の厚いものを使用した方が変形しにくく、温度むらが少ないので、焦げにくくなります。推奨するフライパンをご使用ください。

揚げもの調理の温度調節の目安

※油 800g(0.9L) を加熱したときの目安温度です。

揚げる	140 140℃	150 150℃	160 160℃	170 170℃	180 180℃	190 190℃	200 200℃	
野菜			←天ぷら	←→	←→			●油の温度は温度表示より高めに設定しています。（材料を入れたとき温度が下がるため）また、材料、量により揚げ上がりが異なりますのでベタッとなったときは温度を高めに設定してください。
野菜		←素揚げ	←→	←→				
魚貝類				←天ぷら	←→	←→		
フライ			←→	←→	←→	←→	←→	
冷凍食品					←→	←→	←→	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めに設定してください。
2度揚げ料理	←1度目	←→		←2度目	←→			●ポテトチップス、魚の丸揚げ、鶏のから揚げなど

自動魚焼き調理例と加熱時間の目安

メニュー表示	調理物	調理例	焼き加減	数 量	水なし／水あり	目安時間	一尾（切）あたりの大きさ
丸身	さんま あじ いわし 真鯛	さんまの塩焼き	4	1～5尾	水なし	30～35分	長さ約28cm 重さ約150～180g
					水あり	10～15分	
		あじの塩焼き	4	1～4尾	水なし	30～35分	長さ約23～25cm 重さ約130～150g
					水あり	10～15分	
	あゆ にじます あまご	鯛の塩焼き	5	1尾	水なし	30～35分	約230g
					水あり	10～15分	
切身ひらき	切身 鮭 さば ぶり さわら 鯛	鮭の塩焼き	4	1～5切れ	水なし	22～30分	長さ約16cm 重さ約80～100g
					水あり	10～15分	
		ぶりのつけ焼き	2	1～5切れ	水なし	15～22分	約100g
					水あり	9～14分	
		さわらのみそづけ（西京焼き）	2	1～5切れ	水なし	15～22分	約100g
					水あり	9～14分	
	ひらき あじ さんま ほっけ	あじのひらき	4	1～2尾	水なし	20～26分	長さ約22cm 重さ約100g
					水あり	10～15分	
小魚	ししゃも うるめいわし 車えび	ししゃも	4	1～8尾	水なし	15～20分	重さ約20g
					水あり	8～13分	
		車えび	4	1～6尾	水なし	15～20分	重さ約60g
					水あり	8～13分	

お知らせとお願い

●焼き色について…焼き色のつきやすいものと、つきにくいものがあります。

つきやすいもの	つきにくいもの
・脂がよくのっている魚 ・塩分濃度の高いもの ・つけ焼きもの	・水分の多い魚 ・小さい魚

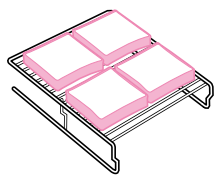
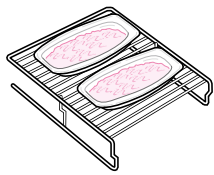
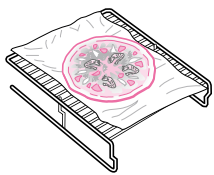
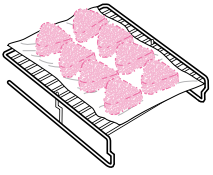
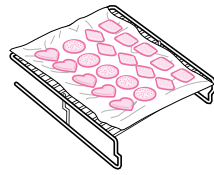
●焼網にサラダ油を薄く塗っておくとこびりつきにくくなります。

●自動魚焼きのときは、魚の種類および大きさを合わせてください。

トースター機能調理例と加熱時間の目安

メニュー表示	調理物	※火力調節	数 量	目安時間	連続焼き目安時間	食材の大きさ
トースト	食パン	6	1～4枚	4～5分	3～4分	4枚切り・6枚切り
	さつまいも	6	1～4本	25～30分	25～30分	太さ5cm以下
	とうもろこし	6	1～4本	25～30分	25～30分	太さ5cm以下
	厚揚げ	6	1～4本	10～15分	9～14分	※アルミホイルをしいてください
	手作りピザ	6	1枚	7～10分	7～10分	直径14～26㎝ ※アルミホイルをしいてください
冷凍食品	冷凍ピザ	6	1枚	13～18分	10～15分	直径14～26cm ※アルミホイルをしいてください
	冷凍グラタン 冷凍ドリア	6	1～4皿	23～28分	22～27分	1皿200g
	冷凍焼きおにぎり	6	1～8個	21～26分	20～25分	1個50g ※アルミホイルをしいてください
クッキー	クッキー	4	20個	16～18分	10～12分	※アルミホイルをしいてください

※数字は火力表示ランプの点灯数です

食品の置きかた（例）

食パン

冷凍グラタン・ドリア

冷凍ピザ

（2個×4列に8個）
冷凍焼きおにぎり

（4個×5列に20個）
クッキー

お知らせとお願い

- 焼具合について
  火力調節と時間で焼き具合が変わります。上の表を参考にしてお好みに合わせて設定してください。
- 連続焼き目安時間について
  グリル庫内が温まっていますので、目安時間より短い時間で調理できます。

お料理メニュー

トースター（手動調理）のときは

トースター手動調理には

- 3つのメニューがあります。
  「トースト」「冷凍食品」「クッキー」を使い分けます。
- 受け皿に水は入れません。
- 調理物の高さは5cm以下を目安にしてください。
  上ヒーターに当たり、こげすぎることがあります。

トースター手動調理のコツ

- 続けて焼く場合、特に材料の薄いもの、ピザ、食パンなどは、短かめの時間で焼色などを観察しながら焼いてください。
- あまり焼色をつけたくない場合は、表面にアルミホイルをかぶせてください。

ピザトースト

■材 料（2人分）

食パン（6枚切り）……2枚
ピザソース……適量
玉ねぎ（薄切り）……4枚
トマト（薄切り）……4枚
サラミ（薄切り）……4枚
ピーマン（薄切り）……1/2個
ナチュラルチーズ（短冊切り）……40g

■作りかた

1. パンにピザソースをぬり、玉ねぎ、トマト、サラミ、ピーマンを並べ、上にチーズをのせる。
2. 焼き網の上にアルミホイルを敷いて1をのせ、[トースター手動水なし]キーで[トースト]を選び、火力調節「6」（最大）で5～7分焼く。

- パンにのせる具をいろいろ代えてもおためしください。
- 具を多くのせすぎないようにしてください。
  上ヒーターに当たる場合があります。

ホットドック

■材 料

ホットドック用パン……2本
バター……適量
キャベツ（せん切り）……中葉1枚（50g）
ウインナー……4本

■作りかた

1. ホットドック用のパンに切り目を入れ、バターをぬる。
2. キャベツと切れ目を入れたウィンナーは炒めておく。
3. キャベツとウィンナーを2本づつパンにはさむ。
4. 焼き網の上にアルミホイルを敷いて2をのせ、[トースター手動水なし]キーで[トースト]を選び、火力調節「6」（最大）で3～5分焼く。

- あまり焼色をつけず、ふっくらと焼き上げる場合は、アルミホイルで包んで時間を1～2分長めにしてください。

型抜きクッキー

■材 料（約20個分）

薄力粉……100g
バター……50g
砂糖……40g
卵……1/2個
バニラエッセンス……少々

■作りかた

1. ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、泡立器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
2. 器に卵を割りほぐして1に少しずつ加え、さらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3. 2に薄力粉をふるって加え、木ベラで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
4. ビニール袋に入れ、めん棒で5mm位の厚さにのばし、冷蔵室で約30分休ませる。
5. 打ち粉をした台に4の生地を取り出し、抜き型（直径約3cm）で抜き、焼き網に油を薄くぬったアルミホイルの上に並べる。
6. [トースター手動水なし]キーで[クッキー]を選び、火力調節「4」（中間）で16～18分焼く。焼き上がったら網の上で冷ます。

- クッキー生地の温度・大きさ・厚さによりでき具合が多少異なります。
- 抜き型で抜いたあと、グラニュー糖やドレンチェリーを飾って、かわいいオリジナルクッキーをおためしください。
- バターは柔らかくなるまで、電子レンジ「弱」などで加熱すると、らくにクリーム状にすることができます。

グリル（自動魚焼き調理）のときは

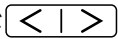
グリル魚焼き自動調理には

●魚焼き自動調理には3つのメニューがあります。

丸身 切身ひらき 小魚 を使い分けます。

グリル自動調理のコツ

●生魚（さんまやあじなど）は焼き色がつきにくいので、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。

●焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。

●丸身 切身ひらき 小魚 は受け皿に水を入れない「水なしコース」と水を入れる「水ありコース」があります。

●「水ありコース」は受け皿に必ず水をコップ1.5杯（約300cc）入れてください。

さんまの塩焼き

■材料

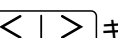
さんま（1尾約150gのもの） …… 1〜5尾
塩…………………………………… 適量
油…………………………………… 適量

■作りかた

1. さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき水気をふき取る。
2. 油を薄く塗った焼網の上に1をのせる。
3. 自動魚焼きキーを押し、「水なし」「丸身」を選び［＜｜＞］キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「4」です。「水あり」でもできます）

鮭の塩焼き

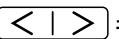
■材料

塩鮭の切り身（1切約80gのもの） 1〜5切
油…………………………………… 適量

■作りかた

1. 油を薄く塗った焼網の上に塩鮭をのせる。
2. 自動魚焼きキーを押し、「水あり」「切身ひらき」を選び［＜｜＞］キーを押してお好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「4」です。「水なし」でもできます）

ぶりのつけ焼き

■材料

ぶり（1切約100gのもの） ……… 1〜5切
油…………………………………… 適量
たれ
A. しょうゆ ………………………… 大さじ4
　 みりん…………………………… 大さじ4

■作りかた

1. Aにぶりを入れ、約30分漬け込む。
2. 油を薄く塗った焼網の上に1をのせる。
3. 自動魚焼きキーを押し、「水なし」「切身ひらき」を選び［＜｜＞］キーを押して、お好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「2」です。「水あり」でもできます）

えびの塩焼

■材料

車えび（カラつき：1尾約60gのもの）…… 1〜6尾
塩…………………………………… 適量
油…………………………………… 適量

■作りかた

1. 車えびはカラの節の間から背わたを取り、尾から頭へまっすぐに竹串を刺して塩をふる。
2. 油を薄く塗った焼網の上にえびを並べる。
3. 自動魚焼きキーを押し、「水あり」「小魚」を選び［＜｜＞］キーを押してお好みの焼き加減に合わせて焼き上げる。
（標準は「4」です。「水なし」でもできます）

ご注意 ●水あり調理コースを選択した場合は、グリル受け皿に必ずコップ1.5杯の水（約300cc）を入れて調理してください。

グリル（手動調理）のときは

グリル手動調理には

●上下ヒーターで交互にじっくり焼く場合
●あまり焦めをつけたくない場合に使います。
●受け皿に必ず水をコップ1.5杯（約300cc）入れてください。

グリル手動調理のコツ

●調理物の種類、大きさ、数量などによって、時間は異なるため、様子を見ながら焼いてください。
●タイマーを利用すると便利です。

焼きなす

■材料（5本分）

なす…………………… 5本（直径4cmのもの）
だし汁………………………………… 大さじ2
薄口しょうゆ………………………… 大さじ2
おろししょうが…………………… ひとかけ分
削り節…………………………………… 5g

■作りかた

1. なすは洗って、へたのひらひらした部分を切り取り、竹串で何カ所か穴をあける。
2. 焼網になすを並べて［グリル 手動 水あり］キーを押し、火力調節「6」で約30分焼く。
3. 熱いうちに冷水にとり、皮をむいて縦二つ割りにし器に盛る。
4. だし汁と薄口しょうゆを混ぜてかけ、おろししょうがと削り節を添える。

さんまのみりん干し

■材料

さんまのみりん干し……………………… 2枚
大根おろし………………………………… 少々

■作りかた

1. ［グリル 手動 水あり］キーを押して、火力調節「1」〜「2」で5〜10分焼く。
※生みりん干しの場合は「6」で調理してください。

調味料によっては、焦げやすいものがありますので、様子を見ながら焼いてください。

煮もののときは

IHヒーターのコツ

●味をふくませコトコト煮る場合は、タイマーを目安に使うと焦げつきや消し忘れなどがなく調理できます。

●「弱火」のときは最大9時間50分まで「中火」以上のときは1時間までタイマーセットできます。

煮もの調理のコツ

●魚を煮る時は、汁を煮立たせてから煮ると表面が固まってうまみを逃がさず、生臭さも汁に出ません。

●肉の煮込み料理の場合、弱火でじっくり煮ると固い肉が柔らかくなります。しかし、柔らかい肉はかえって固くなるので煮込みには向いていません。

五目煮豆

■材料

A. 大豆 ……………………………… カップ2
　 水…………………………………… カップ8
ごぼう（小さな乱切り）…………… 1/2本
れんこん（小さな乱切り）………… 1節
にんじん（小さな乱切り）………… 1本
昆布（1cm角）……………………… 20cm
こんにゃく（小さな乱切り）……… 1/2枚
B. しょうゆ ………………………… 大さじ6
　 砂糖……………………………… カップ1/2
　 塩…………………………………… 小さじ1
　 日本酒……………………………… 小さじ1

■作りかた

1 下準備をする。

1. Aを一晩つける。
2. ごぼう、れんこんはあく抜きをする。

2 豆を煮る。

1. なべにAを入れ、火力「ハイパワー」で沸とうさせる。沸とうしたら火力を「中火」に弱めてあくを取る。豆が十分柔らかくなるまで差し水をしながら火力「弱火」でコトコト約60〜90分煮る。
2. 1にごぼうを加えそのままの火力で約20〜30分煮、れんこん、昆布、にんじん、こんにゃくを加え、さらに約20〜30分煮る。

3 味をつける。

1. Bを加え味がしみ込むまで火力「弱火」で、約20〜30分煮込む。

茹でもののときは

IH ヒーターのコツ

●IH は沸き立ちが強いので沸き立っている湯に塩を入れるときは、火力を落とすとふきこぼれや湯の飛び散りがありません。

●茹でるときは、タイマーを使うとおいしく作る目安になり便利です。

茹でもの調理のコツ

●茹でるときは、沸き立っているたっぷりの湯の中に材料を入れると湯の温度が一定で青野菜は色・歯ざわりよく、麺も歯ざわりよく仕上がります。

※青菜は、少しでも短い時間で仕上げることで色や歯ざわり共に良く、また栄養も保てます。

●パスタの場合、沸とうの力が強いとパスタが良く踊り表面が傷つかずに仕上がります。

●うどん・そばの場合、沸とうの力が強い湯で茹でたあと、蒸らし茹でをすると表面がツルッとしておいしく仕上がります。(市販の麺では指定の茹で方で茹でると良く仕上がります。)

●卵を茹でる場合は、卵の温度を室温にしてから茹でるとからが割れません。

茹でるときの塩の量

● 青野菜 ……… 湯の約 1 ～ 2%
● 卵 ……………………湯の約 1%
● パスタ ……………湯の約 10%
● うどん・そうめんなど ……………無

スパゲティーミートソース

■材 料(2 人分)

スパゲティー……………………………… 200g
塩…………………………………………… 20g
油…………………………………………… 適量

ミートソース
A. 玉葱(みじん切り) ……………… 1/2 コ
　にんにく(みじん切り)………… 1/2 かけ
B. 合挽肉 ………………………………… 100g
　赤ワイン………………………… カップ 1/4
C. トマトピューレ ……………… カップ 1/4
　小麦粉………………………… 大さじ 1/2
　固形スープ(カップ 1 の湯で溶かす)…… 1 個
　デミグラソース………………… カップ 1/4
塩…………………………………………… 少々
こしょう…………………………………… 少々
ナツメグ…………………………………… 少々
油…………………………………………… 適量

■作りかた

1 ミートソースを作る。

1. なべを火力「中火」で熱して油を入れ、火力「中火」で A を炒める。
2. フライパンを火力「中火」で熱して油を入れ、合挽肉を炒め赤ワインを加える。
3. 1 に 2 を入れ炒めながら固まらないように C を順番に加え、火力を「弱火」に落として約 20 分煮込む。
4. 塩・こしょう・ナツメグを加え味を整える。

2 スパゲティーを茹でる。

1. 火力「ハイパワー」でたっぷりの湯を沸とうさせ塩を入れ、スパゲティーを茹でる。
2. 麺が踊るように火力を調節して茹で、針ぐらいの芯が残る程度に仕上げる。
　お好みで少量の油を全体にまぶす。

蒸しもののときは

IH ヒーターのコツ

●IH は沸き立ちが早いので待たずに調理できます。高火力で沸かすと蒸気が多量に出るため、中華セイロを 3 段重ねてもむらなく蒸気がゆき渡ります。そのため、1 回に 3 種類の中華蒸しメニューが作れます。

●蒸し時間がわかっているときは、タイマーを使うと便利です。

蒸しもの調理のコツ

●蒸す時は、たっぷりの湯を沸かしますと、蒸し器の中も高温に保たれます。

●湯の量が減ってきたらお湯を足しますと、湯の温度が下がらず蒸気が途絶えません。

●茶碗蒸しなどの卵料理は、すが入らないよう一度お湯が沸いたら火力を落として蒸します。

卵の蒸しケーキ

■材 料(流し缶 1 台分)

薄力粉……………………………………………… 60g
ベーキングパウダー………………………… 小さじ 1/3
卵…………………………………………………… 2 個
砂糖……………………………………………… 50g
エバミルク……………………………………… 大さじ 1
レーズン・アンゼリカ・ドレッドチェリー………… 大さじ 2

■作りかた

1 生地を作る。

1. 薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるいにかける。
2. 卵白を固く泡立て、砂糖の半量を入れさらに固く泡立る。
3. 卵黄に残りの砂糖を入れて泡立て、2 に入れて混ぜる。
4. 3 に 1 を加えてさっくり混ぜ、エバミルクを加える。

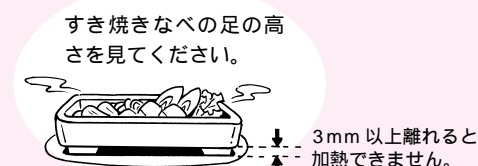
2 生地を流し缶に入れて蒸す。

1. 流し缶に紙を敷き、生地を流し込み、レーズンとアンゼリカ・ドレッドチェリーを散らす。
2. 蒸し器に水を入れ、火力「ハイパワー」で沸とうさせる。沸とうしたら蒸し器の中に布巾を敷き、その上に流し缶をのせる。
3. タイマーを約 20 分にセットし、火力「強火」で蒸す。

焼きもののときは

IH ヒーターのコツ

●底が平らでトッププレートに密着し、熱の伝わりが良く均一に温まるフライパンや鉄板で焼く。

すき焼きなべの足の高さを見てください。

焼きもの調理のコツ

●肉類の周りを強火で焼いてうまみが出ないようにします。

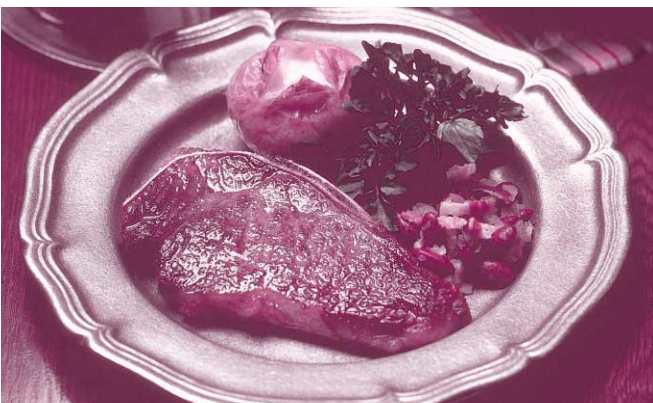
ビーフステーキ

■材 料 (2 人分)

牛肉(1 枚約 200g) ………………………… 2 枚
塩…………………………………………… 適量
こしょう…………………………………… 適量
バター……………………………………… 少々
油…………………………………………… 適量
A. つけあわせ
　豆とベーコンの煮込み・ベイクドポテト・クレソン

■作りかた

1 下準備をする。

1. 牛肉は筋を切り、肉たたきなどで叩いて塩・こしょうをする。

2 焼く。

1. フライパンを火力「強火」で熱し、バター・油をなじませ、1 を入れ焦げすぎないように火力を調節しながら、お好みの焼き加減に仕上げる。

お料理

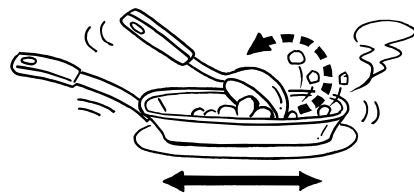
炒めもののときは

IHヒーターのコツ

●材料をかき混ぜる場合、ヒーターからフライパンやIH用中華なべを離さず調理します。右のようにフライパンを前後に動かしながら材料をかき混ぜると高火力でも焦げつかずに出来上がります。

●火力を「ハイパワー」のままで、フライパンをヒーターから離したりスライドさせたりして火力を調節すると、焦げつかずに炒められます。

お願い　IHは火力が強いため、なべの空だきを行うと温度過昇防止機能・自動停止機能が働き、なべが冷えるまで火力が入らない場合があります。予熱は「中火」以下の設定で行ってください。炒め物は、推奨するフライパンをご使用ください。

フライパンを離さずに前後に動かしながらお玉などを使って、材料を混ぜる。

⟷：なべとおたまの動き
←－－：材料の動き

炒めもの調理のコツ

●高火力で炒めるときは、予め材料を下準備してから調理を始めると手際良くでき、焦がしたり、炒めすぎたりせず調理できます。

●炒める時は、フライパンやIH用中華なべに余裕を持たせた量で調理すると材料が良く動き、焦げつかず、調味料もまんべんなくからみます。

キャベツと豚肉の炒めもの

■材料（2人分）

キャベツ（3cm角）……… 180g
豚バラ肉（固まり）………… 150g
にんにく（スライス）……… 1/2片
豆板醤……………………… 小さじ2
油…………………………… 適量
A. 合せ調味料
　甜麺醤（テンメンジャン）……………… 大さじ2
　しょうゆ…………… 小さじ2
　砂糖…………………… 大さじ1
　酒……………………… 大さじ1
　うまみ調味料
ごま油……………………… 適量

■作りかた

1 下準備をする。

1. 豚バラ肉を固まりのまま、約20分茹でてから冷やし、薄切りにする。
2. Aの合わせ調味料を作る。

2 炒める。

1. フライパンに油をひいて火力「強火」でにんにくと豆板醤（トウバンジャン）を炒める。
2. 豚バラ肉・キャベツを加え、［オート］キーを押し（炒め）を選択し［スタート/切］を押し火力「ハイパワー」で手早く炒める。
3. Aの合せ調味料を加えて味をからめる。
4. 火からおろしてごま油を落とす。

揚げもののときは

IHヒーターのコツ

●左･右ヒーターの（揚げ物）を使ってください。
●付属の天ぷらなべに油を200g以上入れて調理してください。
（22～23ページ）油の量に合わせて［オート］キーで（揚げ物）、200g、800gを選んでください。

揚げもの調理のコツ

●油の温度は材料にあわせて決める。
●1回に揚げる量は､控えめにする｡(油の表面積の1／2程度を目安)
●出来上がりの目安は、材料が浮き上がり衣のまわりの泡が小さくなったとき。

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。
●特にしいたけやピーマンなど！
（水分が残っていると油がはねることがあります。）

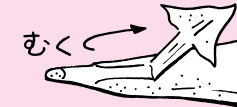
いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
●長時間あげると破裂！
（特にけんさきいかや、するめいかなどは注意）
●なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認を！

衣や生地作りのご注意
●天ぷら衣は固すぎないように！
●水分の多い材料には、必ず薄力粉をうすくまぶしてから衣をつけて！
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

いか
皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる

天ぷら

■材料（2人分）

えび……………………………………4尾
ししとう………………………………4本
その他にんじん、れんこんなどお好みの材料
油（付属の天ぷらなべ使用）……………800g
A. 小麦粉（薄力粉）……………… カップ1強
　冷水………………………………… カップ3/4
　卵……………………………………1個

■作りかた

1 下準備をする。

1. えびはからと背わたをとり、腹側に切れ目を入れる。
2. ししとうは穴をあける。
3. Aをあわせて衣を作る。

2 揚げる。

1. 天ぷらなべに油を入れ、左右どちらかのIHヒーターにのせる。
2. ［オート］キーを押して（揚げ物）油の量を「800」に設定し、「170」度に設定し［スタート/切］キーを押し「ピー」と鳴ったら、Aの衣をつけ野菜を揚げる。
3. 次に「180」度に設定する。「ピー」と鳴ったら、Aの衣をつけえびを揚げる。

お料理

炊飯のときは

IH ヒーターのコツ

- ご使用するなべの大きさ、材質、底の厚さなどで炊き上がり状態が変わります。
  なべ底平坦面径 18 ～ 22cm、なべ深さ 8cm 以上、なべ底厚さ 2.5mm 以上のなべをお使いください。
  単層なべ、ホーローなべの場合は、こげつきやすいため多層なべをおすすめします。
- お好みのかたさに合わせて水加減を調節してください。
- 合数の設定をまちがえると、炊けません。注意してください。

おいしいご飯のコツ

1 お米を選ぶ…………………………
- 割れ米が少なく、つやと透明感のあるお米を選ぶ。
- 精米してから 2 週間以内を目安に、保存は密閉して冷暗所で！

2 お米を正しく計る…………………
- 計量は、市販の計量カップ（180ml）で計る。
- 計量米びつでは誤差が出ることがあります。

3 水が澄むまで、手早く洗う………
- ヌカくさくなるので、ゆっくり洗ったり、お湯を使って洗わない。
- 無洗米は底から 2 ～ 3 回かきまぜて、お米となじませてください。

4 水を選んで、正しく水加減する…
- 水温は 30℃以下、夏場はなるべく冷水を使う。
- 黄変やべちゃつきの原因になるので、PH9 以上のアルカリ水は使わない。
- ひたしは 30 分間（冬場は 1 時間）行なってください。
- お米をといだ後、ザルで水切りをして、水加減を正しく行なってください。

5 炊き上がったら、すぐほぐす……
- 余分な水分をとばして、ふっくらおいしくします。

五目ご飯

■材 料（4 ～ 5 人分）

米……………………………………… 3 合（450g）
にんじん……………………………… 60g
ゆでたけのこ………………………… 60g
干ししいたけ………………………… 2 枚
鶏むね肉……………………………… 60g
油揚げ………………………………… 20g
A.
- 酒…………………………………… 大さじ 3
- 塩…………………………………… 小さじ 1
- しょうゆ…………………………… 大さじ 1
- 即席だしの素……………………… 小さじ $^1/_2$

しいたけのもどし汁

■作りかた

1. 米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に 30 分間（冬場は 1 時間）浸した後、ザルにあげて水気を切る。
2. 干ししいたけはもどしてせん切りに、油揚げは熱湯をかけてせん切りにする。にんじんはせん切りに、ゆでたけのこはうす切りに、鶏肉は細かく切る。
3. 水気を切った米と A の調味料をなべに入れてしいたけのもどし汁と水を合わせて 560ml 入れてよくかき混ぜる。
4. 米の上に切った具をリング状にのせる。
5. オート キーを押し 3 合に合わせて スタート/切 キーを押してスタートする。
6. ブザーが鳴って炊き上がったら、全体をふんわりほぐす。

■炊き込みご飯の調理ポイント

- 具の量は米 1 合あたり 70g までにします。
  （具の量が多いと、うまく炊けないことがあります）
- 具は小さめに切り、米にまぜないで、米の上にリング状にのせて炊いてください。
- 市販の炊き込みご飯の素などをお使いになる場合は、水分の量をその分減らしてください。

発芽玄米ご飯

■材 料（4 ～ 5 人分）

米（白米）…………………………… 2 合（300g）
発芽玄米……………………………… 1 合（150g）

■作りかた

1. 白米は水が澄むまで手早く洗い、発芽玄米を加えて軽くすすぐ。
2. ザルにあげて水気を切り、なべに移して水を 650ml 入れ、30 分間（冬場は 1 時間）浸しておきます。
3. オート キーを押し 3 合に合わせて スタート/切 を押してスタートする。
4. ブザーが鳴って炊き上がったら、全体をふんわりほぐす。

故障かな？と思ったとき

状　態	原　因	処置方法
ヒーターが入らない	電源スイッチ、またはブレーカーが「切」になっていませんか。	電源スイッチ、またはブレーカーを「入」にしてください。
電源スイッチが「入」なのに電源ランプが点滅してキーを受けつけない（ヒーターが入らない）トッププレート表示部に「OFF」表示される	全ての加熱調理が終了後、何も操作しないで放置すると約 5 分でキー操作をできないようにしています。	一度電源スイッチを「切」にして再度「入」にしてください。
キーを受けつけない（ヒーターが入らない）または、中央ヒーターのキーを受けつけない	チャイルドロックまたは中央ヒーターロックが設定されていませんか。ロック時は、表示部に「ロック」または「チャイルドロック」が点灯しています。	チャイルドロックキーを 3 秒以上押してチャイルドロックを解除してください。（9 ページ）「ロック」または「チャイルドロック」が消灯したことを確認してください。）中央ヒーターロックは（9 ページ）
キーを受けつけない	複数のヒーターを同時に使用していませんか。消費電力が 5800W 以上になる場合は、キーを受けつけません。	他のヒーターの火力を下げるか使わないでください。.
左・右ヒーターになべをのせて スタート/切 または スタート/切 を押してから火力調節キーを押しても火力表示ランプが点滅し、なべが熱くならない	使用できないなべを使っていませんか。	「使えるなべについて」をごらんください。（14 ページ）
	底が球状のなべや、底に脚がついたなべではありませんか。	
	なべが加熱部の中央から、ずれていませんか。	
ブザーがピィーと 1 回鳴り、タイマー時間表示部に C15 または C25 と表示されている	内部の温度が異常に高くなっています。吸・排気口がタオルなどでふさがれたり、目詰りしていませんか。	●ふさいでいるものを取り除き本体が冷えてからお使いください。●吸排気カバーの目詰りをとってください。
	多層なべを使っていませんか？	「使えるなべについて」をごらんください。（14 ページ）
	なべの種類によっては製品内部温度が高くなります。	
ブザーが鳴り、タイマー表示部に「C16」、「C26」と表示される	やかんやなべの水がなくなって空焼きになっていませんか。	やかんやなべを取り除き、電源スイッチを「切」にして、トッププレートが冷えてから、再び「入」にして表示が消えていることを確認してください。
	空だき状態が長く続くと自動停止機能が働きます。	
「揚げもの」調理時にブザーが鳴り、タイマー表示部に「C1A」「C2A」と表示される	付属の天ぷらなべ以外のなべを使用していませんか。	付属の天ぷらなべを使用してください。
	天ぷらなべの底が凹凸やそりが大きくなっていませんか。	新しい天ぷらなべをお買い求めください。（57 ページ）
調理中、「ブーン」という音や「ジー」という音がする	なべの種類によっては音が発生する場合があります。	異常ではありません。そのままお使いください。

故障かな？と思ったとき（つづき）

状　　態	原　　因	処置方法
左右ヒーターを同時に使用すると「キーン」という音や「ジー」という音がする	左右ヒーターでお使いのなべの種類によっては、音が発生する場合があります。	異常ではありません。 そのままお使いください。
調理後、本体からファンの回る音がする	本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回っています。	異常ではありません。 冷却後自動的に止まります。
左・右ヒーターを使用中、なべをトッププレートからはずしておいたらブザーが鳴り、通電が停止した。	なべをトッププレートからはずしますと、約１分後に自動的に通電が止まります。「なべ無し自動停止機能」をごらんください。（2 ページ）	異常ではありません。 再度、通電してください。
使用中、ブザーが鳴り、通電が停止した。	約１時間以上連続で通電していませんか。（グリルは約 40 分） 詳しくは「切り忘れ防止自動停止機能」をごらんください。（2 ページ）	異常ではありません。 再度、通電してください。
左右ヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げられないことがある	ハイパワーで 10 分間連続使用していませんか。 詳しくは「お知らせ」をごらんください。（18 ページ）	続けて高火力でお使いになる場合は、再度、火力を調節してください。
	複数のヒーターを同時に使用していませんか。複数のヒーターを同時に使用しますと消費電力が 5800W を越えないように、左・右ヒーターの火力を自動的に調整しているためです。	他のヒーターの火力を下げるか使わないでください。 詳しくは「お願い」をごらんください。（8 ページ）
使用中火力を変えたり、なべを動かしたとき、火力表示ランプが点滅する。	非磁性ステンレスなべや底の直径の小さいなべを使用中、火力を変えたりなべが動いたとき、なべ検知が働くためです。	異常ではありません。
中央ヒーターまたはグリルが使えない	中央ヒーターとグリルは同時に使えません。	どちらか片方をご使用ください。
	左右ヒーターで同時にオート調理キーを使っていませんか。	どちらかのオート調理を終了してください。
	C42 または C41 の表示が出る。 C42・・・グリル受け皿 水なし検知 C41・・・グリル異常高温 ［庫内発火］ この表示が出ている時は中央ヒーター、グリルの両方とも使用することが出来ません。	C42・・・グリル受け皿にコップ 1.5 杯（約 300cc）の水を入れ、電源スイッチを一旦「切」にし数分後に再び「入」にして C42 が消えていることを確認しご使用ください。 C41・・・電源スイッチを「切」にしグリル庫内が冷めてから、再び「入」にして C41 が消えていることを確認しご使用ください。
ごはんがうまく炊けない（かたい、芯がある　ベチャになるなど）	●お米の量、水の量および合数はあっていますか。 ●炊飯の途中でなべを動かしていませんか。 ●炊飯後すぐにほぐしましたか。	●お米、水は計量カップ、はかりなどで正しくはかってください。 ●炊飯中はなべを動かさないでください。正しく温度検知されない場合があります。 ●お米の種類や産地、保存期間によって、ご飯のかたさは異なりますので、水加減を調整してください。

状　　態	原　　因	処置方法
ごはんがこげる こびりつく	●なべの底がうすいもの、ホーローなべなどを使っていませんか。 ●炊き込みごはんの具をお米にまぜて炊いていませんか。	●必ず SIH SCH·IH マーク付きで、なべ底の厚さが 2.5mm 以上の多層なべをお使いください。 ●具はお米にまぜないで、お米の上にリング状にのせて炊いてください。
で沸騰したまま、 なかなか保温にならない	なべや、やかんの底がへこんでいませんか。	底の平らな、なべや、やかんを使用してください。
グリル自動魚焼きで魚がうまく焼けない（生焼け、こげすぎる）	●調理終了前にとり出していませんか。 ●途中で取り消して再度自動焼きで焼いていませんか。	●自動魚焼き時は、上面を焼いて、後から全面を焼き上げます。終了報知ブザーが鳴るまでとり出さないでください。 ●取り消したときは、手動で焼いてください。
グリル調理中に 吸排気カバーから煙が 多く出る	●魚の脂などが直接ヒーターの上に落ち、多量の煙が発生するため。 ●前回の調理時の油などが付着し、煙やにおいが発生するため。 ●グリル使用中に途中で止めたり、停電した場合は、グリル庫内の煙が扉から出る場合があります。	●異常ではありません。
グリル扉から煙がもれる	●扉が奥まできちんと閉まっていますか。 ●扉パッキンが浮いていませんか。 ●扉パッキンが古くなり柔軟性がなくなっていませんか。	●扉を奥まできちんと閉めてください。 ●扉パッキン凸部を再度押し込んでください。 ●扉パッキンを交換してください。（41 ページ）
吸排気カバーが汚れる	●油分の多い魚を何回も焼くと、油分が付着するため。	●吸排気カバーを本体からはずし、台所用洗剤（中性）で洗います。
レンジフード連動機能が動作しない	レンジフードが故障していませんか。	レンジフード本体のスイッチで確認してください。（くわしくはレンジフードの取扱説明書をごらんください。）
	レンジフードを 5 時間以上運転していませんか。	レンジフードを 5 時間以上運転を続けると、IH クッキングヒーターが動作中でもオートパワーオフが働き停止する場合があります。
	赤外線送信部が汚れていませんか。	トッププレートの赤外線送信部を掃除してください。
	赤外線送信部からの信号がなべなどにより、さえぎられていませんか。	なべなどを赤外線送信部から取り除いてください。
	対応するレンジフードですか。	レンジフードの機能を確認のうえ、販売店もしくは据付施工店にご確認ください。
ヒーターが加熱終了してもレンジフードが止まらない	レンジフードが加熱終了しても 3 分間回ります。	異常ではありません。すぐにレンジフードを止めたい場合はレンジフード切キーを押してください。

こんな表示がでたとき

状　　態	原　　因	処置方法
タイマー時間表示部に H ○○と表示されている。例えば H11、H12 など	本体に異常が発生したことをセンサーが検知したものです。	電源スイッチと（電源の）ブレーカーを一度「切」（OFF）にしてから、再度「入」（ON）にしてお使いになってみてください。再度発生するようでしたら電源スイッチと（電源の）ブレーカーを「切」（OFF）にして、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

ご使用中に異常が生じたときは、上記をお調べください。調べていただき、なお異常がある場合は、使用を中止し、必ず電源スイッチとブレーカーを「切」にして、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

キー操作の音だけを消すとき

1. 電源スイッチを「入」にして操作部の右 IH ヒーター火力調節を < 5 回押す
2. 続いてパネル操作部の右 IH ヒーター火力調節 > を長押し（3 秒以上）する

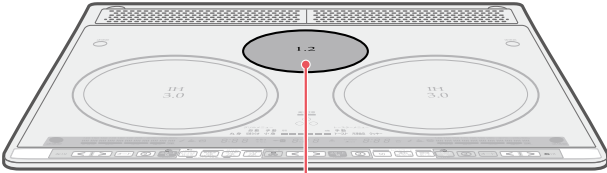
全てのブザー音を消すとき

1. 電源スイッチを「入」にして操作部右 IH ヒーター火力調節 < を 3 回押す
2. 続いて操作部の右 IH ヒーター火力調節 > を長押し（3 秒以上）する

■ブザー音をなるように元にもどす

1. 電源スイッチを「入」にして操作部の右 IH ヒーター火力調節を < 2 回押す
2. 続いて操作部の右 IH ヒーター火力調節 > を長押し（3 秒以上）する

ご使用時のお願い

ホーローなべなどで、空焼きや焦げ付かせなどをしないようにしてください。
なべ底のホーローが、溶けて焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。

（その他のなべについては、取扱説明書の「使えるなべについて（14、15 ページ)」をお読みください。）

シルバーモデル

中央ヒーターをお使いの場合

中央ヒーターの、なべを載せる部分が通電直後に、しばらくの間、黒っぽく見える場合があります。これはヒーターの特性のためで異常ではありません。2 分程度で元の色になります。そのままお使いください。

消耗部品・別売部品

（東芝製品取扱店でお買い求めください。）
（希望小売価格は 2006 年 11 月現在・税込み）

部品名	部品番号	希望小売価格
パッキン（消耗品）	30320870	1,365 円
グリル受け皿（消耗品）	30320871	3,150 円
焼網（消耗品）	30320869	2,625 円
天ぷらなべ（T-04）	30387828	2,625 円
トッププレート専用 クリーナーセット（スクレーパ付き）	HCC-20	2,940 円
トッププレート専用 クリーナー	HCC-2	1,470 円

仕様

		トッププレート幅 60 ㎝タイプ	
形名		BHP-M46DRS	BHP-M46DR
電源		単相 200V（50-60Hz 共用）	
定格消費電力		5800 W	
大きさ		幅 598 ×奥行 566 ×高さ 233（mm）	
グリル内寸		幅 288 ×奥行 360 ×高さ 126（mm）	
電源コード		3.5mm² 3 芯 キャブタイヤケーブル	
電源プラグ		2 極・接地極付・250V・30A	
質量（重さ）		約 23.5 kg	
各ヒーター定格	左ヒーター	IH ヒーター 3000W	
	右ヒーター	IH ヒーター 3000W	
	中央ヒーター	クイックラジエントヒーター 1250W	
	グリル	シーズヒーター 2450W	
ヒーター切り換え		中央ヒーターとグリルの切り換え	

保証とアフターサービス　必ずお読みください

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は　お買い上げの販売店にご相談ください。

販売店に修理のご相談ができない場合

東芝家電修理ご相談センター

フリーダイヤル　0120-1048-41

携帯電話・PHSからのご利用は
東日本地区（北海道、東北、関東、甲信越、東海、沖縄県）044-543-0220
西日本地区（上記以外）06-6440-4411

お買い物、お取り扱いのご相談

東芝家電ご相談センター

フリーダイヤル　0120-1048-86

携帯電話・PHSからのご利用は　03-3426-1048
FAX　03-3425-2101（365日：8:00～20:00受付）

・「東芝家電修理ご相談センター」「東芝家電ご相談センター」は東芝テクノネットワーク株式会社が運営しております。
・お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
・利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社にお客様の個人情報を提供する場合があります。

保証書（別添）

- この東芝IHクッキングヒーターには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店または工事店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝IHクッキングヒーターの保証期間は、お買い上げいただいた日から１年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- IHクッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後６年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のため取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは　出張修理

53～55ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源スイッチを「切」にして据付施工店にご相談ください。

■保証期間中は

保証書の規定に従って、据付施工店が修理させていただきます。修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品名	東芝IHクッキングヒーター
形名	BHP-M46DRS/M46DR
据付日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	据付施工店名を記入されておくと便利です。 TEL.

愛情点検

★長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を！

このような症状はありませんか？

- キーを押し、調理を開始しても調理器具が加熱されない。
- 調理中、ファンの回っている音がしない。
- 本体の一部が割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源スイッチを「切」にして、必ず据付施工店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対に本体を分解しないでください。）

MEMO